DIVINAS PALABRAS IV



BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA

INDICE

MENSAJE

Desde el momento en que ustedes me han dicho "sí" han abandonado el derecho de ser como cualquier otro. Esa es la razón por la cual están atrayendo hacia ustedes experiencias que tienen el objetivo de purificarlos de todo lo que no les es oportuno. Esto sucederá muchísimas veces hasta que Yo les haga ver que el pasado no funciona más.

Yo los desafío y los tiento cada día con su comportamiento, de manera que ustedes puedan tomar conciencia de que el pasado es una gran ilusión.

Cuando me dijeron que sí, me entregaron sus cuerpos, sus pensamientos y sus acciones.

En el momento en que estos tres elementos de sus vidas no satisfagan más a vuestro nuevo "yo", el malestar que sentirán será insoportable y perdurará así hasta que se den cuenta completamente de los errores que están cometiendo. Entonces y solamente entonces abandonarán cada deseo y solamente de este modo aprenderán. El hombre (y la mujer), raramente aprende con simples llamados a corregir su conducta. Sus deseos están invadidos de trampas puestas por Mí, de manera que Yo pueda hacer mi trabajo.

Sólo cuando ustedes se abandonen totalmente a Mí, todas las tentaciones desaparecerán. Yo no los abandono nunca. Cada vez que se equivoquen se les hará más difícil soportar las consecuencias y será más duro vuestro modo de actuar. Yo los amo y aunque ustedes no se den cuenta completamente, ustedes han dicho "sí".

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba

LA CUADRUPLE EXHORTACION

La educación debe hacer de una persona la encarnación concreta de la Realidad Superior, que es la base del universo material, de la vida en el mundo, de los crecientes dominios de la mente y de la comunidad humana. Es el espejo que refleja la Divinidad inherente al hombre, y se hace evidente en toda expresión de su carácter. El proceso educacional debe inspirar al hombre a descubrir la verdad buscándola a través del estudio del mundo objetivo. La plenitud radica en la conciencia de esa verdad que, una vez conocida, no requiere correcciones, modificaciones ni revisiones. La finalidad de la educación es esa consumación a través de una vida llevada en una atmósfera de unidad, exenta de las exigencias variadas de la diversidad. La persona educada conoce la interrelación existente entre lo que aparece como distinto.

La educación debe revelar la vía que permite al hombre activar la fuente latente de la Divinidad interior sin quedar atrapado en la masa de objetos creados. Debe hacer hincapié en la transformación espiritual como algo de mayor fundamento, incluso, que la elevación moral. El verdadero signo de una persona espiritual es su actitud ecuánime ante todo. Ve ala sociedad como una manifestación de la Divinidad. La educación no conduce al hombre de la naturaleza al Alma (Atma) Omnipresente sino que lleva al hombre a estudiar la naturaleza con una perspectiva espiritual unificadora. Cuando el poder de la naturaleza se utiliza con estrechos fines egoístas, se vuelve en contra del usuario en forma de plagas. Cuando se reverencia como revelación del espíritu, se vuelve benéfico. La educación confiere al hombre esta visión interior. El proceso mediante el cual el hombre pierde su libertad y se ata en la red del deseo no es educación. Esta tiene por objeto asegurar la paz y la estabilidad de cada país mediante la prescripción y la práctica continuas de la Unidad básica.

Tras haber adquirido esta visión e inspiración sagradas, en la fase siguiente de sus vidas, los estudiantes (brahmacharis) se incorporan en la sociedad para fundar y atender a una familia. La ocasión estuvo marcada por una convocatoria en la cual se les

facilitaron orientaciones sagradas y se les recordaron sus deberes. Cuando los jóvenes están en el gurukul (la escuela), con sus compañeros y profesores, estudiando, deben procurar incesantemente cultivar la serenidad, la pureza y el desapego y tratar de identificar la propia verdad. Porque la fase de la condición de estudiante (brahmacharya) marca el ritmo y determina el destino de las tres fases sucesivas, es decir, de padre de familia, anacoreta y renunciante.

¿Qué significado tiene la expresión "progreso humano"? Significa elevar el nivel moral de la vida e iluminar la vida cotidiana con bondad y devoción. La vida debe ser un proceso incesante de reparación y reconstrucción, de eliminación de lo malo y desarrollo de la bondad. Para que el arroz se vuelva comestible, se le debe quitar la cáscara.

Asimismo, el hombre debe purificar sus instintos, impulsos, pasiones, emociones y deseos, a fin de poder avanzar con los buenos pensamientos, acciones y palabras. El individuo se valora únicamente según el grado de transformación que haya conseguido. Hoy en día, empero, los gobernantes no tienen capacidad para transformar al pueblo y el pueblo no tiene empuje para transformar a los gobernantes. La causa de este estado de cosas es la falta de una visión espiritual. Así pues, los estudiantes, que serán los ciudadanos y gobernantes de mañana, deben procurar ahora cultivar esa visión. Debe alentarse a los estudiantes de hoy a mantener hábitos de pensamiento y de vida disciplinados y piadosos.

Los estudiantes constituyen los cimientos de una nación; son las raíces que la mantienen firme. Su fuerza moral garantiza al país la paz y un tiempo de alegría y felicidad. La ciencia y la tecnología han tenido una gran expansión. Sus regalos han aportado a la vida comodidad y placer. Pero también han traído consigo pesares y temores, pérdidas y calamidades, en proporciones muchos mayores. Sobre todo, han generado dominio y concentración de la autoridad. Ello obedece a una falta de discernimiento apropiado en el momento de aceptarse y utilizarse esos regalos. Esta es la Era de una civilización nueva. La emergencia de notas discordantes ha silenciado la llamada de lo Divino proveniente del interior del hombre. Este se afana por hacer de su vida una calesita, pero la está convirtiendo en un penoso enredo de problemas. No trata de descubrir la causa de esta contradicción. En cambio, desperdicia sus años en una ostentación y vanidad vacías, efímeras. No se da cuenta del valor de cada día que pasa. Está atrapado en la espiral de la prisa y la exhibición (cine, aviones, radio, video, televisión, etc.). Se halla inquieto y debe enfrentar innumerables preocupaciones. El hombre está dominado por el temor de una guerra o hambre inminentes. Teme cuando está solo en casa, teme cuando está en la calle. ¿Cómo puede ser feliz cuando prevalece la inseguridad?

¡Estudiantes! Deben ser conscientes de las repercusiones de la condición de estudiante. Deben traducir esa toma de conciencia en una práctica efectiva. Deben atesorar la experiencia en sus corazones.

Luego, deben compartir con otros la alegría de la misma. No permitan que sus mentes se agiten con deseos ilimitados.

Primero, iluminen sus hogares complaciendo a sus padres. Si ustedes les dan disgustos, hundirán sus propias vidas en el disgusto y los hijos de ustedes, a su vez, seguramente se hundirán en la pesadumbre. Por el hecho de haber estudiado unas cuantas cosas, no se vuelvan arrogantes con sus padres. "Consideren a la madre como Dios, consideren al padre como Dios, consideren al maestro como Dios, consideren al huésped como Dios." Obedezcan a esta cuádruple exhortación con fe plena en su validez, reciban de ella bienaventuranza e inspiren a otros con el propio ejemplo a fin de que la Patria pueda progresar y prosperar. Cumplan con este deseo Mío y reciban Mi bendición.

22/11/86

LA SALUD EN TODA SU DIMENSION

"El cuerpo humano, aunque impermanente y sin valor en sí mismo, debe ser cuidadosamente protegido, porque encierra la Divina Alma. Este es el principal deber del hombre. Sin un físico fuerte (saludable) el hombre padece de numerosas dolencias. Los antiguos romanos, precursores de la civilización occidental, comprendieron claramente esta verdad y mostraron verdadera preocupación con respecto al desarrollo del cuerpo. "

Se ignora el principio de que la comida es s61o una droga para curar el hambre y el hombre se esclaviza a su boca... Desarrollan un apetito devorador antes de sentarse a comer y esperan la misma

sensación antes de cargar el estómago nuevamente... Desistan de abastecer de comida a la boca y a su gula. No sean víctimas de la lujuria o del sentido del gusto... Para que la comida sea sátvica debe fortalecer no s61o el cuerpo sino también la mente. No debe ser demasiado salada, demasiado picante, demasiado amarga, demasiado dulce ni demasiado agria. No debe ingerirse mientras humea. Deben evitarse aquellas comidas que alimenten las llamas de la sed. El principio general es que debe haber un límite, una moderación... beban leche o yogurt, coman frutas y nueces. Estos alimentos son generadores de pensamientos constructivos, virtuosos, espirituales... El Arogy Nilaym es superfluo si el Ananda Nilayam es eficientemente utilizado por ustedes, porque si la mente está inmersa en la bienaventuranza el cuerpo no sufrirá enfermedad... En el pasado, la enfermedad se curaba con simples remedios suministrados por la Naturaleza, con descanso, regulación de la dieta y disciplina espiritual. Pero ahora el hombre vive en la época del comprimido y la inyección. No crean que la salud se retiene o mantiene a través de los médicos ni que los medicamentos pueden garantizarla. Si ése fuera el caso, todos los muertos hoy estarían vivos. Comprueben si los mismos doctores siguen los consejos que ofrecen a otros. Condenan el fumar y el beber como peligrosos para la salud y, sin embargo, ellos mismos se permiten esos vicios, alentando de ese modo los males que condenan. Ese es el tipo de consejeros de la salud que tenemos en nuestros días. En todo campo, ya sea en el espiritual, el económico, el político o el literario, la ausencia de líderes adecuados es la causa original de la angustia; el miedo y la ansiedad atormentan al mundo. El miedo es la mayor causa de enfermedad. El coraje es el tónico para lograr salud y fuerza física y mental. La mayoría de las enfermedades tienen origen en los hábitos alimentarios deficientes y en los modos tontos de pasar el tiempo libre. Es más sabio prevenir la enfermedad que correr detrás del remedio cuando ésta ya vino o está fuera de control. Las personas pueden vivir más y en forma más saludable si comen el mínimo. Las plegarias dos veces por día darán la fuerza y el valor que se opondrán a la enfermedad... El Espíritu Divino ilumina el cuerpo, aunque éste esté compuesto de carne, sangre y muchas cosas impuras. El Alma no crece con la fuerza del cuerpo, ni decae con su debilidad. El principio del Alma no está sujeto a crecimiento o decadencia. Es siempre puro, precioso e inmutable. Todas las personas que profesan distintas religiones están de acuerdo en la necesidad de alimentar la salud y felicidad del cuerpo, porque lo consideran como el templo del Señor. En vez de practicar acciones correctas y dar al cuerpo el uso adecuado, muchos lo someten a rigurosas pruebas en nombre de su culto y en observancia de austeras penitencias. ¿Puede el Ser realizarse privando de comida al cuerpo?... Ya que consideramos al cuerpo como un instrumento, debemos darnos cuenta de que debe observarse el límite prescripto para su uso. Todo objeto en el mundo está gobernado por cientos de leyes. De igual modo,

el cuerpo también está sujeto a restricciones. Debemos intentar transmitir pureza y santidad a través de nuestras acciones, nuestra palabra, nuestros pensamientos, a través de lo que vemos y oímos. Cuando no procedemos de este modo, todos los miembros y órganos que Dios nos ha dado son mal empleados, y el hombre deja de ser humano y se convierte en un demonio. Así como el cuerpo es una sociedad limitada, así también deben observarse límites con respecto a la comida, la bebida, la palabra, el oído, etc. El más poderoso tónico de Baba para la salud es el contentamiento. Moderación en la alimentación, en la palabra, en las aspiraciones y metas; contentarse con lo poco que se pueda conseguir con trabajo honesto, ansiedad por servir a otros y dar alegría a todos: éstas son las más poderosas medidas preventivas en la Ciencia de la Salud.

El cuerpo es el vehículo que ustedes deben utilizar para lograr el estado de bienaventuranza; por lo tanto, deben mantenerlo ileso y fuerte para lograr ese alto propósito. Es un instrumento para la disciplina espiritual que debe ganarse par el mérito del nacimiento previo. A cada momento se avanza hacia la disolución, así que no debemos perder el tiempo en pos de aspiraciones vanas.

la disciplina espiritual asegurará la ecuanimidad, tanto física como mental. Las enfermedades son causadas no tanto por lo que la gente come o por el modo en que vive sino por debilidad mental y actitudes mentales, por prejuicios y predicciones. La medicina, para muchas enfermedades, consiste en llenar la mente con pensamientos de Dios; para el resto de ellas, una dieta regimentada, descanso, pasatiempos y actividades, constituye una cura efectiva. Los Shastras enseñan este régimen y las actitudes mentales adecuadas, y sus enseñanzas son valiosas en la actualidad. Cuando cultiven la actitud de que ustedes son el cuerpo, les exigirá más comida, más variedad de alimentos y más atención por el aspecto y el bienestar físico. Una gran cantidad de comida que se consume en nuestros días es superflua; el hombre puede vivir sano con muchos menos. Si se dejan de lado una gran cantidad de esfuerzos y gastos que ahora se dilapidan para satisfacer al paladar y a la pompa social, consecuentemente mejorará la salud. "Mithathindi, Alhihavi." "La moderación en la alimentación da como resultado una excelente salud." los glotones sólo revelan su thamaguna. Comen para vivir, no crean que viven para, comer.

Otro método para prevenir enfermedades es el de disminuir la preocupación mental. En estos días encuentro personas que se preocupan cada vez más y se angustian por cosas que no comprenden ni pueden corregir o reformar. La radio, los periódicos y otros medios de comunicación e información provocan tanto miedo y descontento que las inquietudes y la angustia aumentan y la mente del hombre se debilita. Los padres comentan sus problemas delante de los niños y éstos comienzan a su vez a preocuparse.

Resuelvan esto confiando en Su Gracia, y se verán libres de enfermedades a partir de ese momento. Transfieran la fe que tienen en las drogas a Dios.

Depositen vuestra confianza en Madhava y no en la medicina. Me asombra el número de personas que recurren a pastillas y a tónicos. Recurran a la disciplina espiritual, a la repetición del Nombre y a la meditación. Esa es la vitamina que necesitan. Ninguna píldora es tan eficaz como Ram Nam. Yo les daré ceniza sagrada y eso los curará. Ahora están indecisos, como el hombre que debía dejar sus zapatos afuera del templo. Se detuvo frente al altar con las manos cruzadas, murmurando una stotra, pero su mente estaba llena de ansiedad por la inseguridad de los zapatos que había tenido que dejar afuera. El hospital es para aquellos que tienen fe en los médicos y en las drogas, pero ¿qué pueden hacer drogas y médicos sin la Gracia de Dios? Vendrá el día en que el hospital resulte superfluo, ya que todos serán sanos y estarán libres de enfermedades, aceptando el camino de la disciplina espiritual, el camino de la bienaventuranza hacia la paz y la felicidad. Si el hombre hoy parece enfermo, no es debido a la mala salud de su cuerpo, sino a la de su mente, y la salud de su Ser interior también padece.

La dieta sátvica no significa simplemente la comida que ingerimos a través de la boca, sino también el aire puro que respiramos por la nariz, la visión pura que captamos a través de nuestros ojos, los sonidos puros que penetran por nuestros oídos y los objetos puros que tocamos con los pies. Todo lo que ingrese por la puerta de los cinco sentidos puede ser descripto como dieta sátvica. Escuchar malos sonidos, ver cosas desagradables, tocar cosas perjudiciales, no constituye la dieta sátvica. La ingesta debe ser siempre pura e inocente, sátvica. Los sonidos, la visión, las impresiones, las ideas, las lecciones, los contactos, los impactos, todo debe promover reverencia, humildad, equilibrio, ecuanimidad y simplicidad.

A través de hábitos de comida y bebida moderados y modulados uno puede poner el cimiento para la vida espiritual. Bebiendo sustancias intoxicantes uno pierde control sobre las emociones y las pasiones, sobre los impulsos y los instintos, sobre el habla y los movimientos y aún más, desciende al nivel de las bestias. Comiendo carne uno desarrolla tendencias violentas y enfermedades animales. La mente se vuelve más intratable cuando uno se da a la comida rajásica; no puede ser retemplada si se consume comida tamásica con afición. Para morar Ram Thawa constantemente uno debe estar alerta con la comida que consumen tanto el cuerpo como el Alma.

la comida rajásica es la opuesta a la sátvica. Es demasiado salada, demasiado dulce, demasiado picante, demasiado perfumada. Ese tipo de comida excita e intoxica. El cuerpo puede ser fuerte o débil, puede ser un instrumento eficiente o ineficaz de acuerdo a la comida y a los hábitos de recreación de los padres de uno. Si los padres no

prestan atención a esas cosas, la salud de los niños se deteriora. En nuestros días, cada hogar se ha convertido en un hospital, una clínica o un dispensario. la razón es que la atmósfera de un hogar moderno está cargada de artificialidad, ansiedad, envidia, descontento, ostentación vacía, pompa vana, extravagancia, falsedad e hipocresía. ¿Cómo puede alguien crecer en una atmósfera tan corrosiva y verse libre de enfermedades? la gente se angustia y teme a causa de cosas que no comprende. la radio, los periódicos, el cine, todos ellos llevan a las personas al pánico por su salud, su estándar de vida, la seguridad social y nacional. Cada hora en la que se escucha, se les agrega una dosis extra de ansiedad. El miedo es la causa principal de la enfermedad. Si el hogar rebosa de la limpia fragancia del contentamiento y la paz, todos sus ocupantes serán felices y estarán sanos. Por lo tanto, los mayores tienen una gran responsabilidad hacia las generaciones más jóvenes. la ira también es una importante causa de enfermedad. Aparte de ser peligrosa por otras razones, arrastra una larga cola de vivanderos, cada uno de los cuales hace su aporte para la ruina final.

los alimentos que se comen deben ser puros, y deben estar libres de los pequeños males que irradian las personas que reúnen los materiales, los cocinan y los sirven. Sí, todos deben ser cuidadosamente vigilados por el sadhaka. El lugar donde uno pasa su vida también ejerce sutiles influencias en el carácter y en los ideales.

Hay tres purezas que deben observarse. la pureza de las provisiones, la pureza de los recipientes donde se prepara la comida y la pureza de las personas que la sirven.

Regulen vuestros hábitos alimentarios, repriman, moderen, contengan, dominen la avidez de la boca. Coman sólo comida sátvica, que conduce ala ecuanimidad. Disfruten recreaciones sátvicas. Así se verán libres de mala salud física y mental. El miedo, la calumnia, las pérdidas, la depresión mental pueden agobiarlos. Debo decirles que me hace feliz el hecho de que algunos entre ustedes estén sufriendo, porque ésa es la posibilidad que se les da para demostrar vuestra inteligencia y sentido de los valores.

Para lograr los cuatro objetivos de la vida humana, es decir Dharma (Virtud), Artha (Prosperidad), Kama (Satisfacción de los Deseos legítimos) y Moksha (liberación de Esclavitud), el requisito básico es la salud del cuerpo y de la mente. la enfermedad significa no sentir tranquilidad, estar desasosegado, perturbado por trastornos en el carácter y en el equilibrio que afectan la condición física y mental. Esto ocurre por dos razones: comida imperfecta y actividades imperfectas (akara imperfecta y vikara imperfecta).

la Naturaleza encierra muchos misterios y el hombre es capaz de develar sólo aquellos que puede llegar a percibir a través de sus cinco sentidos. No se da cuenta de que hay una vastedad desconocida más allá de lo que capta a través de sus cinco imperfectos instrumentos de

percepción. Por ejemplo, millones de diminutas partículas y vibraciones están siendo emitidas por cada ser y cada cosa constantemente, sin interrupción. El cuerpo de los demás nos afecta con estas emanaciones y nosotros los afectamos del mismo modo. Para bien o para mal, esta interacción es ineludible, así que, naturalmente, el crecimiento, la salud y la fuerza del cuerpo se ven afectados por los contactos o compañías que se tengan. Estas emanaciones se intensifican cuando se acumula suciedad o las cloacas y desagües se obstruyen. Las reglas sanitarias existen para reducir la posibilidad de que se propaguen enfermedades.

La mayor parte de la comida se descarta en forma de excrementos: una parte sutil de la misma se transfiere a los músculos, la sangre, etc. y el más sutil de los aspectos sutiles se transmite a la mente y a sus actividades. Es por eso que los sabios han ordenado ciertos límites y niveles en la comida, para fomentar impulsos espirituales y prevenir tendencias contrarias. La boca es el pórtico de entrada a la mansión física: si el pórtico es vil, ¿qué podemos decir de la residencia y sus habitantes? La limpieza está próxima a la santidad.

A través de las películas, los libros, la música y el comportamiento de los mayores, las mentes jóvenes se excitan y se vuelven proclives a la indulgencia. A través de las campañas de planificación familiar se ven persuadidas de aceptar métodos a través de los cuales no se hacen responsables de las consecuencias de esa indulgencia. Esto está frenando la fuerza y progresos futuros de la nación por ambos extremos. El mejor método de planificación familiar es el antiguo, que hace que a través de la disciplina espiritual el hombre se dé cuenta de su Divinidad innata.

Los médicos no parecen comprender que la palabra alimento connota una enorme variedad de ingestas. Cada experiencia captada a través de cualquiera de los sentidos debe ser considerada alimento, porque tiene un efecto sobre la salud. Todo lo que vemos, olemos, oímos, tocamos, para bien o para mal, ejerce un efecto en el cuerpo. Por ejemplo, el ver sangre o recibir alguna mala noticia produce en algunas personas un estado de "shock"; o hay una reacción alérgica cuando se toca, prueba o huele algo que es intrínsecamente rechazado. Una mente sana asegura un cuerpo sano, y un cuerpo sano asegura una mente sana. Ambos son interdependientes. De la misma manera, la salud es esencial para lograr la felicidad o para desarrollar la capacidad de ser feliz, no importa lo que ocurra, lo cual a su vez es esencial para la salud física.

Se puede tener poder y una inmensa fortuna pero sin salud carecen de importancia. Sólo cuando hay salud se pueden usar la fortuna y la autoridad para algún buen propósito. En esta Creación, los diferentes tipos de formas de vida han sido clasificados en 8.400.000 especies; 8.399.999 tienden a comer comida cruda. Comen alimentos naturales y disponibles en su medio. Estos 8.399.999 tipos de forma de vida gozan de excelente salud.

Es el hombre el que está sometido a mayores problemas relacionados con la salud. Cualquiera sea el número de enfermedades humanas, tiende a aumentar. La razón es que el hombre no acepta el alimento tal como Dios lo creó. Es una víctima de su boca, que quiere ser satisfecha en términos de sabor, y así, son sus propios gustos y aversiones los que se interponen en el camino de lo que debería comer. Es de común conocimiento que cada cuerpo tiene sus factores gobernantes. Si uno quiere conocer la causa del dolor de cabeza, no es la cabeza misma la que tiene la culpa, es el estómago. Así ocurre con los diferentes órganos: el estómago es el punto clave. Es él el que digiere todo lo que se le da y el que suministra la esencia de ello a todos los órganos. Este poder de digestión es algo dado por Dios. En realidad, Dios reside en un ser como esta fuerza digestiva que gobierna todos los procesos vitales del cuerpo. Por lo tanto, si dan a vuestro estómago lo que esté disponible en estado natural, tal como Dios lo dio a vosotros, todo estará bien.

La idea fundamental detrás de todo esto es que deben limitar la cantidad de alimento que ingieren; si comen con moderación, todo irá bien. La comida en exceso tiende a crear trastornos mentales, pero la comida en cantidad limitada les dará felicidad.

La comida cruda contiene mayor cantidad de proteínas. Hay gran cantidad de ellas en la soja. El modo de comer porotos, arvejas o lentejas es remojarlos en agua y dejarlos brotar. Vienen a nosotros con toda su riqueza, pero como somos víctimas de nuestra boca, gustos, caprichos y antojos, ¿qué es lo que hacemos? Los hervimos y además, los alteramos agregándoles aceite y otros varios ingredientes. En el proceso, los privamos de su contenido básico y nos privamos a nosotros mismos de lo que nos pueden ofrecer.

Azúcar y cáncer: la causa principal del cáncer es el azúcar refinada. La razón es que en el proceso de refinamiento se agregan una gran cantidad de productos químicos, y uno de ellos es espina de umbra que, al ingerir el azúcar, puede alojarse en cualquier parte del cuerpo y crear problemas.

lo importante no es la riqueza material. La verdadera riqueza consiste en las buenas cualidades de cada uno. Así que reitero: más que a las riquezas cuiden a la salud.

Lamente es la marioneta del alimento que el hombre consume. La calidad del alimento determina la dirección del deseo que desvía el curso mental. Es por ello que en el Gita, como así también en todos los textos espirituales, se recomienda la comida sátvica para el individuo que busca superarse: "Mente significa forma deseada, y el Universo se creó; por lo tanto, la mente es el principio creativo, el Maya que tuvo como primer deseo 'ser muchos'. Cuando ahora se alimenta con comidas rajásicas o de pasión, emoción, actividad y aventura, galopa hacia el mundo precipitada por los deseos. Hunde al hombre cada vez más en la ciénaga. Cuando el hombre se alimenta de comida tamásica

que atonta, embriaga, embota la razón e induce a la pereza, la mente se vuelve cruel, insensible, inerte e inútil para elevar al hombre".

(Párrafos tomados con gratitud y por cortesía del Trust de Publicaciones y libros de Sri Sathya Sai, PO Prashanti Nilayam, Anantapur (A.P.) pin 515134 (India) de donde, de varias publicaciones, han sido escogidos los trozos arriba citados.]

1) Los hábitos alimentarios moderados, el autocontrol, la armonización de las inclinaciones del gusto y el cumplimiento de las leyes de la vida y la salud dan como resultado vigor y fortaleza físicos y mentales.

2) Salud: preciosa herencia de sacerdote y laico, de tonto y sabio. Vale cien veces su costo. Pero nadie lo sabe hasta que la pierde. Por cierto, la salud es un estado de bienestar real en la excelencia física, mental, moral, social y espiritual.

3) Aparte de brindar elementos para el sustento, la tierra es un poderoso agente curativo; se aplican compresas de arcilla sobre el abdomen para eliminar toxinas y curar problemas intestinales e inflamación de órganos; se envuelve por completo el cuerpo de un paciente con compresas de arcilla para liberar al cuerpo de materias mórbidas responsables de la fiebre; se aplican compresas de arcilla mezclada con jugo de limón sobre los ojos cerrados para neutralizar dolor e inflamación; caminar descalzo sobre el suelo mojado y sobre el pasto húmedo de rocío de la mañana es beneficioso, ya que el cuerpo absorbe ondas magnéticas que emanan de la tierra.

4) La leche de cabra contiene diez veces más hierro que la leche de vaca; tiene un efecto alcalinizante en el estómago; induce la curación (particularmente en el caso de úlcera estomacal) y neutraliza la hiperacidez; es el equivalente más cercano a la leche materna; es invalorable como alimento para los bebés y, además de ser efectivo en el tratamiento de eczemas, cura los cólicos.

5) No se puede desafiar al envejecimiento, pero se lo puede diferir llevando una vida activa tanto física como mentalmente.

6) Un apetito lujurioso y pervertido tienta a la presente generación a consumir alimentos demasiado ricos e inadecuados y bebidas alcohólicas, con el resultado de un debilitamiento físico, mental y moral.

7) Las reglas dietéticas hacen hincapié en un régimen simple, saludable, balanceado y compatible, que contenga cantidad suficiente de verduras crudas, frutas, minerales orgánicos y vitaminas, carbohidratos, azúcar, grasas/aceites, proteínas y una variedad de granos y nueces.

8) Deben reformarse y cambiarse los hábitos alimentarios a fin de lograr el máximo beneficio de la dieta, que debe proporcionar los materiales necesarios para el crecimiento, mantenimiento, reparación y funcionamiento eficiente de varios órganos y estructuras del cuerpo.

Esto presupone aprendizaje, reflexión acerca de por qué se come, qué se come, cuánto, cuándo y cómo se come.

9) La Naturaleza y las leyes de la salud son eternas; no pueden ser enmendadas, revocadas ni abrogadas. Deben ser obedecidas y cualquier violación a las mismas trae aparejado un castigo para el que no hay Corte de Apelación.

10) Las celebraciones del quincuagésimo Aniversario de la Declaración de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba como Avatar deben hacernos conscientes de la urgencia que hay por impartir puerta por puerta educación sanitaria, sobre la que El dio un toque de atención en 1981. Detrás de esta llamada hay una Sabiduría Divina más profunda. Aparte de comprometernos en actividades de servicio a la humanidad, El quiere mejorar nuestros sufrimientos físicos durante el proceso.

11) La más alta y esencial meta de la vida humana es lograr Moksha, fundiéndonos con el Ser Supremo luego de haber cumplido virtuosamente nuestros deberes y obligaciones durante nuestro pasaje por este mundo. Todos los Shastras y las Escrituras sostienen que el nombre de Dios debe estar en nuestra mente y en nuestros labios cuando exhalemos el último suspiro, a fin de lograr la liberación. Baba dice: "Sólo la persona saludable puede olvidar el cuerpo y dedicar sus pensamientos a Dios obteniendo con ello la bienaventuranza".

12) El desayuno es innecesario, ya que el deseo de comer a la mañana es solamente un hábito adquirido. "El hambre matutina es una enfermedad cultural, y son precisamente aquellos que sienten mayor necesidad de él los que tienen mayores motivos para ayunar en pro de una salud superior", dice el doctor Dewey, autor del libro "No al Desayuno". Por lo tanto, omitan el desayuno; tomen s61o agua con jugo de lima fresca mezclado con miel. Que el cuerpo dependa del alimento proporcionado por las dos comidas del día anterior, almacenado por la naturaleza en huesos, sangre, músculos, glándulas y cerebro en forma de prana Shakti.

13) La salud ideal es una condición de desarrollo perfecto, un estado de integridad y desarrollo armónico, y crecimiento y adaptación de parte a parte, de órgano dentro del organismo sin ninguna parte atrofiada y ninguna hipertrofiada. En este estado de desarrollo orgánico se basa la imperfección de la integridad y la simetría de la belleza. "La belleza es s61o el reflejo de la integridad de la salud", dice el doctor Herbert M. Shelton.

14) Las leyes para la salud han sido simplificadas por el doctor Bernard Jensen para facilitar la comprensión:

a) La tranquilidad de la mente hace al buen funcionamiento del cuerpo. Si se quiere lograr el bienestar del cuerpo la mente debe estar bien.

b) Se debe vivir solamente de comida natural; esto también es una ley.

c) El aire es un alimento, pero el suministro de aire se disipa rápidamente en el cuerpo y debe ser renovado en cuestión de minutos para mantener la vida.

d) La alegría es necesaria para la buena salud. Esta es una ley. No se puede estar triste y sentirse bien. Si hay tristeza durante mucho tiempo uno se indigesta y de allí en más se puede padecer cualquier cosa porque la indigestión es el principio de toda enfermedad.

e) Es también una ley que si uno no usa el cuerpo, lo pierde. Hay que mantener el cuerpo ágil y la mente flexible.

15) El ejercicio ayuda a mantener la salud, desarrolla m6sculos que estaban débiles, mejora la coordinación de los movimientos aumentando la movilidad de las articulaciones, mejora la respiración, corrige posturas defectuosas y desarrolla músculos débiles del corazón. Si puede sentarse, no esté acostado; si puede estar parado, no esté sentado; si puede caminar, no esté quieto; si puede caminar enérgicamente, no camine con lentitud. "la vida es movimiento, la inmovilidad es muerte", dice el famoso maestro de educación física Eugene Sandow.

"Para lograr salud es mejor esforzarse trabajando en el campo que pagar al médico por alguna medicina nauseabunda.

los sabios para curarse dependen del ejercicio.

Dios no hizo Su trabajo para que el hombre lo repare" dijo John Drydon.

16) El disfrutar de perfecta salud depende del Karma, de acciones virtuosas, Patanjali, en Yoga Sutras dice: "El lapso de vida, la casta, la posibilidad de disfrutar de todo esto depende del karma de cada uno".

17) Debe recordarse la trinidad curativa:

1) descanso a) jugos de fruta y vegetales

2) irrigación b) la vida emitiendo rayos de sol

3) ayuno c) aire puro y vigorizante para tonificar el poder vital del sistema

18) Hay que educar a los ignorantes sobre la causa de la enfermedad. El doctor Hannemann dice: "La raíz de toda enfermedad es el pecado o pasión. La carne es un simple sirviente bajo el control absoluto de la fuerza vital (Prana). Esta fuerza vital, y no la carne, es la primera que se ve afectada por las enfermedades. La carne se ve afectada después, cuando se descuida la fuerza vital. la negligencia por la fuerza vital acarrea cambios patológicos en el cuerpo. Estos cambios, que se vuelven evidentes para los médicos a través del instrumento de observación clínica, no son enfermedades en sí mismos sino el resultado de las enfermedades de la fuerza vital".

Por lo tanto, el doctor Hannemann había descubierto que las enfermedades reales del hombre son el orgullo, la arrogancia, los celos, el odio, la venganza, la obstinación, la lujuria, la lascivia, la tristeza, la codicia, el abatimiento, la ansiedad, la preocupación y la ira; ellos son

la causa de la diabetes, la tuberculosis, el cáncer, etc. A menos que se trate a la fuerza vital adecuadamente, las enfermedades nunca desaparecerán.

19) El amor produce alegría, paz mental, funcionamiento armonioso de los órganos del cuerpo, aumenta la sangre cualitativamente y encamina la mente hace Dios, dice Swami Sivananda. "El amor es el sendero hacia Dios, porque el verdadero amor es Dios. Llenen vuestra vida de amor. Amense unos a otros y así prepararán el camino para que Dios marche a vuestro lado durante el largo viaje que conduce de regreso al estado Divino", dice Baba.

20) La excesiva indulgencia para comer, beber, dormir y vestirse, aparte de pecaminosa, es un obstáculo en el camino de la preservación de la salud; causa debilidad física, mental, moral y espiritual.

21) La respiración para mejorar la salud es un arte y se logra mejor a través de Pranayama, que no es difícil ni peligrosa.

Todo lo que necesita el que busca salud es respirar un poco más sistemáticamente. la aspiración o rachaka debe mejorar. El proceso de aspiración y espiración debe llevarse a cabo lentamente, al aire libre y transparente, con el estómago vacío y con ánimo relajado. Entre la aspiración y la espiración el aire debe retenerse unos pocos segundos en los pulmones a fin de que tenga lugar el vital cambio de gases. Además, es aconsejable mantener el aire fuera de los pulmones unos segundos para darle descanso. Estos cuatro procesos, es decir, la aspiración, la pequeña suspensión de la respiración para mantener el aire fuera cerrando ambas fosas nasales, la espiración y posterior retención del aire deben ser hechos bien y sistemáticamente dentro de las capacidades de cada uno. El individuo no debe sentir agitación interna mientras hace estos ejercicios. En otras palabras, la regla es la no violencia.

22) "Esta generación se acuesta a la hora en que la generación anterior solía levantarse", dijo Bernard Shaw refiriéndose así al viejo adagio que dice: "Acostarse y levantarse temprano hacen que un hombre sea saludable, próspero y sabio".

23) Swami Sivananda dijo: "la ira genera veneno en la sangre y en el corazón, en el cerebro, en el hígado y en todo el cuerpo. Produce fiebre y depresión. Afecta los nervios y el corazón".

24) "La verdad fortalece el corazón y la mente, trae paz mental e interior, felicidad, fuerza espiritual e intrepidez", dijo Swami Sivananda.

25) Los indicadores de una mala salud son: lengua pastosa, hambre matutina, sueño irresistible después del almuerzo, constipación, indigestión, pereza, flojedad y mal aliento.

26) Puede lograrse una óptima salud viviendo a tono con la Naturaleza y fortaleciendo el cuerpo con ayuda de los elementos curativos que ella nos brinda: el sol, el agua, el aire, la tierra, el vapor de éter (akash), ayunos, hierbas, etc. Mientras tanto, se deben observar

meticulosamente las leyes con respecto a la comida, la bebida, el sueño, el pensamiento, la vestimenta, el habla y el comportamiento de acuerdo a las instrucciones de antiguos Rishis y Sabios que enfatizaron la regularidad de la plegaria, Japa, la meditación y el estudio de las Escrituras, y de ese modo, manteniendo bajo control las divagaciones de la mente y los sentidos.

27) El Nam Simrana (recitación del nombre o meditación) es un maravilloso tónico para todos los órganos y el sistema completo. Estimula las células, elimina enfermedades y detiene su desarrollo.

28) la Sadhana (disciplina espiritual) requiere hábitos regulares y moderación en el alimento, el sueño y el ejercicio. Deben cuidarse cuerpo, mente y espíritu al mismo tiempo:

29) Comer en exceso causa obesidad, entorpece el poder del cerebro, debilita el estómago y los órganos digestivos, y provoca dolor de cabeza, indigestión y cólicos. En general, obstruye la maquinaria humana y entorpece su funcionamiento normal. los glotones cavan su propia tumba con los dientes.

30) Ayunar una vez por semana es bueno para el cuerpo y para el país. Renueva y da energía a todo el sistema. Se forman nuevas células y nuevos tejidos, que cargan al cuerpo con vigor y vitalidad. La mente se fortifica y se vuelve más clara y también se aumenta la fuerza de voluntad.

31) la repetición de Soham con cada respiración, aparte de ejercitar los pulmones y curar enfermedades, nos permite mantenernos en constante armonía con la Divinidad. Mientras inhalan, díganlo: luego retengan el aliento y concéntrense en Gurmantra o cualquier otra imagen Divina de vuestra elección, (para los devotos de Sai Baba es preferible Su imagen) y digan "Ham" mientras exhalan; si padecen alguna enfermedad, imaginen que vuestra enfermedad sale junto con el aire.

32) El descanso y el sueño son los grandes representantes del proceso de restablecimiento de la naturaleza. Dijo Bhagavan Sathya Sai Baba: "Hasta a la maquinaria material se le da descanso. Las máquinas no pueden funcionar para siempre, continuamente. ¿Qué debemos por lo tanto decir de este cuerpo humano tan delicadamente organizado?" Hay cuatro tipos de descanso: el físico, el sensorial, el mental y el psicológico.

El descanso físico se logra suspendiendo la actividad física, acostándose y relajándose. El descanso sensorial se hace imprescindible en enfermedades graves de condición crónica. Se logra con silencio y absteniéndose de abrir los ojos.

El descanso mental se asegura equilibrando la mente, dejando de preocuparse e irritarse, y cultivando el balance mental.

El descanso psicológico se obtiene reduciendo las actividades psicológicas mediante la disminución o eliminación de alimentos durante un período limitado. El ayuno brinda este descanso.

33) La ignorancia de las leyes de la salud es causa de numerosas enfermedades. Es deber de todos conocer estas leyes para poder preservar el cuerpo en las mejores condiciones. Ellen G. White, en su libro "Consejos sobre dieta y salud" escribe: "Mis queridos hermanos y hermanas, tienen un trabajo que hacer que nadie puede hacer por ustedes. Despierten de su letargo y Cristo les dará vida. Cambien su modo de vivir, de comer, de beber y de trabajar. Mientras mantengan el modo actual, tal como lo han estado haciendo durante años, no podrán discernir claramente las cosas sagradas y eternas. Su sensatez está embotada y su intelecto, nublado. No han estado creciendo en gracia y en el conocimiento de la verdad, como era vuestro privilegio. No han estado creciendo en espiritualidad, sino que se han vuelto más y más insensibles".

34) La luz del sol incrementa el suministro de sangre en los músculos y órganos internos profundos, como así también en los músculos esqueléticos debajo de la piel. En los varones aumenta la producción de testosterona. Disminuye el colesterol, transformando al de la piel en vitamina D3, extrayendo más colesterol del torrente sanguíneo para reemplazarlo y continuar así el proceso.

35) Se le da el nombre de canal alimentario a la serie continuada de órganos que tienen que ver con la digestión, absorción y eliminación de residuos de alimentos en el cuerpo. Los órganos involucrados son: la boca, con la lengua y los dientes incluidos, la faringe, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso o colon, el recto y el ano.

36) El ingerir con demasiada frecuencia comida intemperante y nociva entorpece el accionar saludable de los órganos digestivos, afecta el cerebro y pervierte el juicio, y además interfiere en la calma racional y en pensar y actuar saludablemente.

37) El cuerpo humano es el templo de Dios. Es el único medio a través del cual la mente y el alma de desarrollan para la formación del carácter. Las pasiones deben controlarse con la voluntad para poder llevar ese cuerpo hacia la perfección. Los poderes del cuerpo y de la mente son un don de Dios y deben, por lo tanto, ser conservados en las mejores condiciones para Su Servicio.

38) La palabra "Yoga" significa unión, pero en términos más simples se lo puede describir como un proceso de autoeducación. El Yoguismo es una ciencia de vida. Su objeto es hacer más tolerable la vida moderna, escribe Desmond Dunne en "Yoga para todos".

39) El alcohol juega un rol importante en la catalización de la violencia, y la mitad de todas las acciones violentas está asociada con su ingestión. Aparte del efecto tóxico directo a las fibras musculares del corazón y el daño a la membrana mucosa del estómago y los riñones, el órgano más susceptible es el hígado, ya que el alcohol produce cirrosis del hígado, que da como resultado una alta tasa de mortalidad.

40) Se ha establecido que fumar es causa de bronquitis crónica, cáncer de pulmón, funcionamiento deficiente y disminuido de los

pulmones, enfermedad de la arteria coronaria, enfermedad vascular periférica, enfermedad arterial y cáncer de vejiga. El fumador habitual es una persona de bajo rendimiento intelectual, tensa, irritable y deficiente en su desempeño sexual, además de ser más susceptible a epidemias de neumonía y otras afecciones respiratorias y hepáticas que pueden desembocar en cirrosis del hígado.

41) Los contenidos alcalinos y ácidos del cuerpo están en el ochenta y veinte por ciento respectivamente; por lo tanto, la ingesta de nuestra dieta debe ajustarse a este nivel tanto como sea posible.

42) Durante la primera etapa de vida, los niños requieren especial atención en cuanto a cuidados y alimentación. Esto es una advertencia para aquellas madres que descuidan a los hijos, que son el fruto de su propio cuerpo. Ellen G. White escribe: "Las madres que rechazan a los niños, y se niegan a llevar a cabo los deberes maternales porque son una carga que no pueden soportar, mientras dedican su vida a la moda, no merecen el nombre de madres. Degradan los nobles instintos y los atributos sagrados de la mujer y prefieren ser mariposas de placeres elegantes; tienen menos sentido de sus responsabilidades para con la posteridad que las bestias".

43) Cuídense de parientes y amigos que los aman y los respetan mientras ustedes ganen dinero y tengan riqueza, pero que cuando envejezcan y no sean de utilidad los dejarán de lado.

44) El Alma, que es eterna e inmortal, mantendrá la mente en un estado positivo y vigoroso a través de nuestra fe en Dios mientras lo Divino se manifiesta como aire puro, como el siempre bienhechor sol y como el elixir vitalizante en los dulces frutos.

Sientan su poder curativo a través de cada poro, de cada célula, de cada corpúsculo de sangre y cada fibra nerviosa.

45) Todas las madres deben aprender el arte de hacer pan y, a su vez, deben enseñarlo a sus hijas. El pan debe estar completamente cocido por fuera y por dentro. El uso de bicarbonato sódico o polvo de hornear es perjudicial. El pan debe ser ligeramente dulce, sin dejo de acidez. El pan secado en el horno es una de las más completas fuentes de alimentación. Debe utilizarse harina de trigo integral (atta) para hacerlo.

46) El aire es tónico, el agente curativo más poderoso y el factor nutricional más esencial de la vida.

47) El sueño profundo hace recuperar la energía nerviosa agotada. Es uno de los grandes representantes de la Naturaleza que restaura el proceso de salud y fortaleza.

48) El hombre tiene la obligación de conocer cómo preservar su cuerpo en condiciones óptimas de salud e higiene, y es su deber sagrado vivir a la altura de la luz que Dios graciosamente le ha concedido.

49) Los reformadores deben impartir educación sobre el mantenimiento de la salud de puerta en puerta. Deben dar consejos

sobre una dieta integral saludable y deben educar al público para que pueda distinguir cuáles son los alimentos perjudiciales para la salud.

50) La transformación comienza en el intestino grueso, que realmente es una cámara de almacenamiento. Allí se lleva a cabo poca o casi ninguna digestión porque, virtualmente, todos los nutrientes han sido extraídos durante el pasaje de la comida por el estómago y el intestino delgado. A medida que los desechos de comida circulan a través del intestino grueso se absorbe agua y se vuelven gradualmente más secos y firmes. Esta masa es propelida por el movimiento ondulante hacia el extremo del intestino grueso, el recto. Si los desechos se demoran demasiado en el intestino grueso por falta de volumen, pierden humedad, se vuelven secos, duros y difíciles de expeler. Esta condición se conoce con el nombre de constipación y cuando se vuelve crónica, generalmente provoca una dolorosa dolencia llamada hemorroides.

51) La vida es amar, escuchar, elevarse, aprender y vivir, dice Sai Baba.

52) Akash es el nombre que damos a la bóveda que vemos sobre la Tierra, y que es comúnmente llamada cielo. Por lo tanto, akash está alrededor nuestro y todos estamos dentro de akash. Debe haber poca interferencia entre nuestro cuerpo y akash. Por ello, debemos ser cuidadosos y no utilizar ropa de más.

53) Los estragos de la edad pueden mitigarse y demorarse a través del uso activo del cuerpo. "Tanta gente se herrumbra antes de desgastarse porque no se dan cuenta de que el cuerpo humano fue hecho para ser usado por tanto tiempo como viva la persona", declara el doctor Robert Wear, Psicólogo de Ejercitación de la Universidad de New Hampshire.

54) "Una manzana por día mantiene al médico alejado", reza un sabio y viejo dicho, ya que las manzanas son superiores a cualquier otra fruta.

55) Los tumores, enfermedades cancerosas pulmonares y la tuberculosis, son algunas de las afecciones causadas por el consumo de carne, porque son pocos los animales que están libres de estas enfermedades.

56) Comparativamente, la inmoralidad prevalece en aquellas sociedades que padecen de gula y embriaguez por el consumo de carne y bebidas alcohólicas, degradando de ese modo las más altas y nobles facultades.

57) El opio extingue rápidamente la chispa de la vitalidad, nubla el intelecto, paraliza la energía y debilita la susceptibilidad de la mente a las impresiones.

58) Las nueces y comidas que las contengan, las variedades de cereales y frutas combinados con raíces y brotes, son sustitutos adecuados de la carne y son más alimenticios y saludables. Para

obtener el máximo beneficio de las nueces, deberán mantenerse en agua toda la noche.

59) "Despierten antes de que sea demasiado tarde. La vida presente viene y se va, y el tiempo pasa cada vez más rápido. ¿Qué hacen mientras transcurren los días? ¿Están cambiando realmente vuestro modo de vida y se alejan de la oscuridad de la Tierra hacia la luz de regreso, hacia la Divinidad? Deben contemplar el estilo de vida del Señor y compararlo con el vuestro para ver hacia dónde están dirigiéndose. Las razones son claras: deseos y objetivos conflictivos", dice Baba.

60) Debe mantenerse silencio mientras se come.

61) Los aminoácidos son necesarios para la formación de tejidos y pueden considerarse como los bloques de construcción del cuerpo, ya que son utilizados dentro de él de diferentes formas. Como todos los aminoácidos se combinan, pero estrictamente de acuerdo a los requerimientos de cada célula individual, la permutación de aminoácidos dentro del organismo ocurre en variedad y complejidad astronómicas.

62) Las vitaminas en su forma más diminuta son el contenido necesario de los alimentos nutritivos, y resultan esenciales para mantener la buena salud. Deben obtenerse en formas orgánicas.

63) "El hábito de tomar té o café es un mal mayor de lo que se sospecha. Muchos de los que se han acostumbrado a su uso y al de cualquier otro estimulante sufren dolores de cabeza y postración nerviosa, y pierden mucho tiempo a causa de las enfermedades. Creen que no pueden vivir sin estimulantes e ignoran sus efectos sobre la salud. Lo que hace a estos estimulantes más peligrosos es que sus efectos nocivos a menudo se atribuyen a otras causas", dice Allen G. White. Con razón el doctor Haigue, la autoridad en Salud, dice: "Si se me pidiere que preparara una lista de los alimentos más perniciosos del mundo, la comenzaría con el té".

64) Una dieta alcalinoácida balanceada, en proporción del ochenta y del veinte por ciento, debe constituir la base de nuestra ingesta diaria a fin de mantener el equilibrio químico (de la Naturaleza) y poder disfrutar de buena salud como resultado.

65) Los alimentos crudos proporcionan volumen y estimulan los músculos col6nicos. También ayudan a mantener la peristalsis (movimientos ondulantes) que empuja los desechos alimentarios a través del intestino y, finalmente, fuera del cuerpo. También es necesario cultivar hábitos lentos y regulares de defecación y ejercitar el cuerpo. La naturaleza trabaja rítmicamente y objeta la impuntualidad. La constipación puede remediarse natural y permanentemente comiendo alimentos sin procesar, preferentemente crudos, y ricos no s61o en celulosa sino también en vitaminas y minerales.

Olviden el engaño de que se han vuelto viejos o enfermos, o de que están debilitándose. Algunas personas comienzan a contar los años

y se afligen por la edad que avanza o tiemblan como cobardes, temerosos de la muerte. Recuerden, el regocijo es el cielo, el desaliento es el infierno. Tengan siempre alguna tarea que hacer, y háganla tan bien que les dé alegría.

Es la mente del hombre la verdadera responsable de la enfermedad o la salud. Por lo tanto, en lo referente a sanar o curar, debe curarse la fe necesaria dentro de la mente para lograr ese propósito. Todo lo que Yo hago es investir al hombre con la confianza, la fuerza de voluntad para curarse a sí mismo. Es mi abundante amor, intercambiado con la intensidad de la fe del devoto en Mí, lo que produce el resultado deseado, con devoci6n y separación, como los dos remos.

Coman justo lo necesario para mantenerse en buen estado; usen el cuerpo para descubrir esta realidad, es decir, Dios. Santifiquen pensamientos sagrados.

Las enfermedades son causadas más por la desnutrición de la mente que la del cuerpo. Los médicos hablan de deficiencia vitamínica. Yo la llamo deficiencia de vitamina D, y recetaré la repetición del Nombre de Dios, acompañada por la contemplación de la Divinidad y los dones que Dios nos da. Esto es vitamina D. Esto es la medicina: vida y hábitos regulados conforman dos tercios del tratamiento; la medicina es s61o el resto (el tercio restante). La calidad de los alimentos está determinada por las vibraciones con las que están cargados, a través de los procesos de las personas que los manejan, los preparan y los sirven. El capítulo 17 del Gita define claramente la naturaleza y sabores de los tres tipo de "comida" que el hombre consume: la que estimula el amor, la virtud, la fuerza, la felicidad y la cordialidad, es sátvica; la que inflama, incita, intoxica y aumenta el hambre y la sed, es rajásica; la que deprime, desorganiza y causa enfermedades, es tamásica. La compañía en la cual se consume la comida, el lugar, los recipientes en los cuales es cocinada, las emociones que agitan la mente de la persona que la prepara y la sirve, todo esto ejerce sutiles influencias sobre la naturaleza y las emociones de la persona que consume el producto final. Los sabios de la India se dieron cuenta de ello y establecieron muchas pautas para el proceso de comer, al igual que para las diferentes etapas del progreso espiritual.

La salud del cuerpo es importante, porque una salud deficiente afecta el equilibrio mental y la concentración. Cuando el cuerpo está en buen estado, las funciones mentales se realizan sin obstáculos; cuando el cuerpo sufre, la mente también se inquieta.

Por lo tanto, esta balsa llamada cuerpo, que es nuestro único medio para cruzar el mar de "samsar" o cambio, debe ser mantenida en buenos condiciones.

El hospital es para aquellos que creen en los médicos y en las drogas. Es la fe lo que importa, lo que cura. También sirve para albergar a todos aquellos que están demasiado enfermos para moverse,

pero que sin embargo acuden a este lugar para curarse. Aquellos que están en el hospital también oirán el Pranava, los Sankirtan y los Shajana y se beneficiarán con las vibraciones espirituales que llenen el aire de Prashanti Nilayam.

Las generaciones anteriores de esta Tierra solían comer algo de arroz remojado en cuajada como primera comida en la mañana. Es un buen alimento sátvico; también bebían gachas de raji, que es igualmente beneficioso. El ganado, los perros, tienen mejores hábitos alimentarios. Si un perro tiene fiebre rechaza la comida, pero el hombre, ignorando aun las advertencias del médico, come a hurtadillas. Simplemente a través de la dieta, los pájaros y las bestias recobran la salud. Pero el hombre vive de tabletas y píldoras e inyecciones después de aventurarse en el reino prohibido en lo que a comidas y bebidas concierne. Beban grandes cantidades de agua hervida y enfriada, no durante las comidas sino un poco antes y después. Sólo una persona sana puede olvidar su cuerpo y dedicar sus pensamientos a Dios para lograr así la bienaventuranza. La mente es el undécimo sentido y, al igual que los otros diez, uno debe reducirla al nivel de instrumento obediente en las manos del intelecto. Coman a intervalos regulares, de acuerdo a un horario bien establecido. Muévanse y llenen su día de actividad, de modo que la comida se digiera bien. Hay ahora muchos que no saben lo que es tener hambre y sed. Esperen recibir el llamado antes de cargar el estómago nuevamente. A este respecto, los ricos tienen una gran desventaja, y también las mujeres que son tan mimadas que sienten que el trabajo físico es degradante.

La enfermedad es el resultado inevitable de la ociosidad y la condescendencia; la salud es la consecuencia inevitable de una vida ardua y vigorosa. Si cada uno decidiere llevar a cabo sus propios servicios personales en lugar de depender de sirvientes o ayudantes, la salud mejoraría definitivamente y los hospitales tendrían mucho menos trabajo. El mantener la mente fija en Dios y en buenas ideas y cosas, también ayuda a la salud. Mantengan controlado el ojo, el oído, la lengua, la mano y el pie. No lean material enervante o excitante; no vayan al cine, que agota o inflama la mente. No pierdan la fe en ustedes mismos. Ustedes son lo Divino encerrado en el cuerpo. La alegría es el mejor tónico; ¿por qué infligirse ustedes mismos la enfermedad de la gula y consumir tónicos para lograr fuerza y anhelar más y más?

Utilicen el cuerpo como un bote para cruzar el océano de la vida.

USO Y MAL USO DE LA MENTE

Por causa de la mente los seres renacen.
Por efecto de la mente los seres se liberan.
La mente les confiere la victoria en los esfuerzos por realizar los cuatro objetivos:
Rectitud, Bienestar, Satisfacción, Liberación,
(Dharma, Artha, Kama, Moksha).
La mente otorga la comunión eterna.

La mente quiere, aspira, incita e insiste en el esfuerzo y la acción. Este proceso se llama sankalpa. Son como órdenes (sasanas). Todos deben ser conscientes de la variedad y validez de las acciones inducidas por esos mandatos. la mente alberga millones de éstos. De los pensamientos que aparecen y desaparecen, de las nubes que pasan silenciosamente, muchos quedan y agitan y activan la mente. Estos se llaman sankalpas. Mientras no los conozca bien en relación a su vasto contexto, el hombre no podrá vivir feliz y en paz. los buenos

pensamientos pueden estimular lo mejor del hombre y ayudarlo a aprovechar todas sus energías para elevarse. El hombre debe reconocer los malos pensamientos o impulsos apenas emerjan y volverlos ineficaces cultivando sistemáticamente buenos pensamientos. Estos son los únicos que pueden salvar a la persona del desastre y mantenerla cerca de la Paz Suprema, de la Calma Suprema.

Los buques que navegan en el mar llevan una brújula para seguir la dirección deseada; sin ella, se corre el riesgo de naufragar contra rocas o témpanos de hielo. El hombre tiene que navegar sano y salvo a través del océano de Samaara (la marea). Así pues, necesita una mente unidireccional, sin agitaciones, que lo guíe y lo proteja.

Uno puede descubrir por sí mismo cuán difícil es equiparse con una mente de esa naturaleza. El rostro es una fotografía de la mente, de sus humores, decisiones y deseos, en síntesis, de sus pensamientos. Tomen, por ejemplo, un disco; el contenido del mismo (palabras, canciones, ruidos) puede escucharse únicamente, no puede verse. El contenido de la mente, los malos pensamientos resultantes de la ira, el odio, la envidia, la desesperanza, la arrogancia, el egoísmo, así como los buenos pensamientos basados en la verdad, el amor, la caridad, la compasión, pueden verse en la cara, aunque no puedan escucharse.

la mente modela el rostro. Cada sankalpa o pensamiento aceptado y llevado a la acción, es una marca o línea que afecta su forma. Podemos imaginar el rostro como la pizarra en la que se colocan los anuncios sobre las actividades del Instituto. El sankalpa no puede esconderse ni mantenerse encubierto. Todos los intentos por hacerlo son tan necios como la conducta del avestruz cuando lo persiguen. Entierra la cabecita en la arena y se considera a salvo mientras deja ver su cuerpo enorme. los cazadores no tardan en matarlo y llevárselo. los sankalpas malos y buenos se ven reflejados en el rostro del hombre.

Un sankalpa afecta la conciencia de manera más sutil que una corriente eléctrica. Se manifiesta como una necesidad, un motivo con un nombre y una forma. Colores de manera definida en la corriente de los pensamientos. No es un garabato en una hoja en blanco sino que genera una multitud de reacciones en una mente que no está en blanco. Su poder depende del tiempo y de las circunstancias. los sankalpas generan más sankalpas; desempeñan su función, sin ayuda alguna, a través de la propia fuerza latente la mente activa el ojo y el oído, la lengua y la nariz y todos los órganos de la percepción y de la acción. la mente inicia su activación por efecto de un sankalpa. la mente es el testigo invisible, el observador interesado, como la reina en el palacio del rey, que a través de las aberturas de las persianas de madera del harén mira el movimiento de los hombres y vehículos que pasan por el camino. ¿Cuál es el origen de los pensamientos? ¿El ego, el Yo y el yo? El Atma íntimo.

los sankalpas, impulsos o resoluciones interiores tienden a atraerse unos a otros cuando fluyen en la misma dirección o se

relacionan con deseos similares. las decisiones que toma la mente de registrar u omitir son sorprendentes porque el cosmos y todo su contenido puede caracterizarse como consecuencia de las mismas. la mente decide sobre la realidad y el aspecto del mundo objetivo que tiene que percibir. El sankalpa fructifica y el fruto depende de la semilla de la que proviene. Tarde o temprano, tiene que revelar sus efectos. Así pues, el hombre debe evitar los malos sankalpas y cultivar los buenos.

Por ejemplo, uno puede albergar un pensamiento de dañar o herir a otro. Este puede fructificar causando daño o hiriendo al otro. Pero el sankalpa seguramente repercutirá en quien lo haya acogido y traerá a éste un daño o perjuicio centuplicado. Un sankalpa malo causa daño al emisor y a su destinatario.

Por consiguiente, apenas brote en la mente como impulso o deseo un pensamiento pasajero, uno debe examinarlo con atención para determinar si perjudicará o beneficiará la propia reputación, si obstaculizará o promoverá el propio progreso, si debilitará o fortalecerá el propio carácter. Si pertenece a la categoría primera de cada uno de estos pares, aléjenlo como un objeto hediondo y sálvense, saturando la mente con buenas intenciones. El empeño en esta dirección se intensifica con el incentivo recíproco. los sabios iluminados (rishis) en sus moradas de los bosques se beneficiaron enormemente gracias a este tipo de proceso consultivo confirmativo.

Los sankalpas del hombre, las manifestaciones de los mismos a través de la acción, pueden detectarse fácilmente. Tomemos, por ejemplo, una persona que haya hecho algo malo, que haya robado, que haya escandalizado a otra, que haya dicho una mentira; mírenle bien la cara, examínenla atentamente. En ella verán los signos de la confusión y el temor. La ansiedad debilita las células de la sangre, empalidece el rostro, hace temblar los labios. La salud de la persona se resiente. La supresión es peligrosa y la expresión lleva aparejado el oprobio. Ese es el efecto de un sankalpa malo. Por la tanto, debe extirparse de raíz y eliminarse.

Un sankalpa malo nutre la inquietud, la ansiedad y la anarquía. Ustedes deben ver lo bueno, escuchar lo bueno y obrar bien para que no emerjan malas intenciones. Las personas que frecuentan a criminales o leen y escriben acerca de ellos serán propensas a contagiarse con el mal. Los aspirantes espirituales que frecuenten a los justos tenderán a desarrollar serenidad y compasión.

La mente es más veloz que el sonido e incluso que la luz. Así como uno controla con más atención un automóvil que se desplaza a mayor velocidad que los demás, uno debe ejercer un gran control y dominio sobre la mente. Si siguen los caprichos de la mente se convertirán en animales. Si los controlan con discernimiento se convertirán en candidatos ala Divinidad. Todo impulso debe someterse a examen y al veredicto de un juez: el intelecto superior (Buddhi). Uno

debe preguntarse si el impulso mueve a uno a ridiculizar o difamar a otro. En caso afirmativo, suprímase como indigno. Las buenas intenciones brotan en forma de acción; ésta fructifica como disciplina espiritual; la disciplina espiritual modela un carácter virtuoso (seela) y éste atrae la lluvia de la Gracia. Si una persona cultiva buenas compañías, todas sus intenciones podrán ser beneficiosas. Evidentemente, uno no puede obtener esas intenciones en el exterior sino que deben brotar del interior, del corazón; sin las malas hierbas del orgullo y la ambición, la compañía de los justos ayuda a purificar el corazón.

Esta es la lección que se debe aprender hoy: cultiven los buenos pensamiento (sathsankalpa) cultivando las buenas compañías (sathsanga). ¿Cómo pueden esperar frutos nutritivos si cultivan semillas venenosas? ¿Por qué ha de atribuirse a Dios la responsabilidad de que las semillas amargas no den frutos dulces? El hombre es el único animal que absorbe y expresa la bienaventuranza. La sonrisa en el rostro es la flor de la alegría que llena el corazón y disuelve el descontento y la depresión de los demás rostros.

La mente puede ser un instrumento que permite tener éxito en cualquiera de las vías del yoga y en los esfuerzos por cumplir los objetivos de la vida. Si el hombre le permite promover todo tipo de deseo e impulso, seguramente lo hundirá en la esclavitud. La mente da forma a la vida y al mundo en el cual uno vive. La mente del individuo, el "yo", tiene su origen en la Mente Cósmica Divina, en Brahman. El deber de cada uno es llevarla a la comunión con la fuente. Así, el "yo" se vuelve "yo". Antes de la comunión, el "yo" se conoce como humano y se anuncia como limitado.

Para realizar la comunión, la consumación, saturen la mente con buenos pensamientos (sathsankalpa). Recuerden: "Los buenos pensamientos modelan un mente buena y una mente buena conduce a Dios".

Auditorio del Instituto, 10/7/86

EL SEÑOR Y EL DEVOTO

El Señor siempre se adhiere a sus leyes, a los propósitos y a las normas establecidas por El. El hombre no siempre se rige por las leyes cuando se enfrenta a un problema, pero el Señor siempre observa las reglas, bajo cualquier situación. Por lo tanto, nadie puede determinar qué límites y qué leyes gobiernan las acciones del Señor. _

Jesuscristo declaró: "Yo soy el hijo de Dios", sin embargo, cuando fue crucificado, Dios no acudió en su rescate. Incluso clamó en su angustia: "Oh Padre, ¿por qué no has venido a salvarme?" El Señor actúa teniendo en cuenta el tiempo, el lugar y las circunstancias. Da a cada persona el honor y la estima que se le debe dar. Cristo se volvió una persona gloriosa en el momento de su crucifixión.

Así, por cierta acción, en determinado contexto, un hombre gana reputación. Por ejemplo, Abhimanyu suplicó a su madre que le permitiera luchar para encontrar su camino a través del laberinto construido por los kauravas. La madre trató de disuadirlo de todas las formas posibles. Como último recurso le dijo: "El laberinto es una trampa mortal. El gran Bhishma comanda a la tropa enemiga. Ni tu padre Arjuna ni tu tío Krishna están cerca, tu esposa está encinta, no es apropiado en estas circunstancias que te embarques en esta peligrosa aventura". Todo esto lo dijo porque era madre.

Sin embargo, Abhimanyu tuvo que hablar desde el punto de vista de hijo. "Oh madre, ¿es correcto pedirle a un cachorro de león que se abstenga de atacar a una horda de animales insignificantes? Debiste haberme ordenado pelear como un guerrero y regresar victorioso. ¿No es infame que en cambio se me pida mantenerme lejos de la pelea?" Al decir esto salió al campo de batalla. No lo pudo evitar. Ningún guerrero puede dejar de respondera¡ reto de una pelea. Es preferible la muerte a la infamia de la cobardía.

La madre, al reconocer la razón del argumento de Abhimanyu, le dijo: "Hijo, te puedes ir. Que todas las diosas te protejan, te bendigan como lo hacen con sus hijos cuando salen a pelear contra los demonios.

Sobre todo, que Sri Rama te proteja". Todas estas bendiciones no pudieron salvar a Abhimanyu.

Abhimanyu estaba destinado a morir en el laberinto de loto. ¿Pudieron salvarlo las bendiciones? Debido a que murió en el laberinto encontró un lugar en el paraíso reservado a los héroes. Ese reconocimiento no se obtiene al morir en un accidente o por una enfermedad o de vejez. Para cada tipo de renombre hay una muerte específica.

La muerte, sin embargo, nace en el momento en que empieza la vida, y la muerte llega en la forma en que está destinada a venir. El Señor, sin embargo, es un testigo de todos los sucesos. En algunas instancias, da indicaciones previas o advertencias. Cuando se toman en consideración, la persona involucrada se santifica; cuando se ignoran, se pierde ese derecho. Por consiguiente, deben cumplir su deber. El corazón del Señor es ilimitado, está interesado en el interés colectivo. Sin embargo, el hombre tiende a tener una perspectiva estrecha. Una visión limitada sólo conduce a resultados limitados. Dios no establece distinción entre un grupo y otro. El ama a todos por igual, bendice a todos, desea el bien para cada uno. "Que todo el mundo sea feliz", es Su bendición. Cualquier deseo de la gente será cumplido por Dios de acuerdo con sus méritos. No pueden ir al Ganges con un pequeño vaso y esperar obtener más de un vaso de agua. Sin embargo, cuando actúan de acuerdo con los mandamientos del Señor, la capacidad del recipiente se puede agrandar.

En el Mahabharata, Krishna deseaba evitar que lo acusaran de no haber hecho nada para evitar la gran batalla. Por lo tanto, prefirió ir como embajador de la paz ante los kauravas, aunque Arjuna protestaba airadamente diciendo que era inútil ir a hablar de paz con los malvados kauravas.

Los nobles y los puros siempre han sido objeto de calumnías. Desde la antigüedad la gente de mente malvada ha atacado a los seres de alma elevada, a los que buscan servir a sus semejantes. Esos desafortunados sucesos ocurren de vez en vez. Sólo cuando se enfrentan y se vencen esos ataques se manifiesta la gloria de lo Divino. Ningún gran hombre ha conquistado la eminencia sin haber vencido los abusos, las calumnias, las pruebas y tribulaciones. El oro adquiere un brillo mayor después de fundirse en el crisol. Asimismo, un diamante brilla más cuando se le hacen varios cortes. Las pruebas y las tribulaciones son escalones hacia la reputación de la gente buena.

El mundo está sumergido en los problemas debido a las fuerzas que dividen a la sociedad en varios campos irracionales. Los devotos deben desarrollar una fe inquebrantable, sin ser afectados por lo que acontece en el mundo. Quienes tienen una fe sólida permanecerán inconmovibles en ella, como una pelota de hierro que permanece inmóvil durante la tormenta, pero quienes se dejan llevar por los deseos

mundanos, se agitarán como una hoja seca a la menor brisa. Que su devoción sea firme, eso es bueno para ustedes.

Consideren durante un momento en dónde y por qué motivo están aquí. Han llegado a este ashram a llenar su corazón de pensamientos sagrados. No sólo los ashramitas (residentes) sino todos, deben desarrollar un sentimiento fraternal y desechar el odio totalmente. Deben desarrollar una mente equilibrada y enfrentar todas las situaciones de la vida con ecuanimidad y fortaleza. La ira, el odio, la ostentación y la arrogancia, son tendencias animales. El amor, la amabilidad, la tolerancia, la compasión y el sacrificio, son virtudes humanas innatas. La espiritualidad no consiste sólo en ofrecer adoración o en cantar cantos devocionales. Es necesario eliminar las tendencias animales que hay en el hombre y esforzarse en comprender la identidad con lo Divino. Narasimhan, en su discurso anterior, dijo: "No tengan mala voluntad hacia nadie".

Los medios para prolongar o reducir la vida están en nuestras manos. Su tiempo de vida se alarga cuando están llenos de alegría, tranquilos y saturados de pensamientos puros. Cuando experimentan envidia, ira, odio y vanidad, su vida disminuye. El envidioso no puede dormir; la falta de sueño arruina la salud más que la falta de alimento. La envidia atormenta al hombre todo el tiempo, origina que se reduzca el tiempo de vida. En cuanto al odio, el hombre que está lleno de él no puede ni siquiera tolerar mirar a su enemigo; sufre de alucinaciones que consumen su cuerpo y su espíritu. La ira destruye los poderes divinos que hay en el hombre. El odio destruye el sistema circulatorio del hombre. La envidia lo conduce a la locura al producirle insomnio; en tales condiciones no puede disfrutar de su comida. Así, estas tres malas cualidades: el odio, la ira, y la envidia se convierten en enfermedades que menguan la vida. Si se consideran devotos de Dios deben eliminar estos vicios: vivan una vida pura y llena de paz. Llamarse devotos y ver con envidia a otros es una contradicción. Los verdaderos devotos deben estar siempre sonrientes y exudar siempre alegría. Esa alegría se manifestará cuando experimenten su identidad con lo Divino dentro de ustedes. Si son infelices es porque no han experimentado lo Divino.

No se preocupen por lo que ha ocurrido, por lo que está sucediendo o por lo que vendrá. Dejen que las cosas sigan su debido curso. Sin embargo, deben aprender la lección de lo que acontece. ¡Manténganse alerta! La gente tiende a mostrar descuido en muchos asuntos. Los problemas se presentan de vez en vez para avisarnos que debemos estar alerta. Reconozcan la verdad de que todo lo que acontece es por su bien. Dense cuenta de que incluso lo que en apariencia es malo para ustedes es por su bien. Incluso la calumnia es precursora de un mayor renombre. Junto con el infundio también crece la alabanza, como cuando cavan un pozo y al lado se forma un montículo. Vean hacia arriba el buen nombre que les aguarda. Ignoren las trivialidades que les ocurren. No culpen a los demás ni los insulten.

Estén alerta y nutran su buena naturaleza. Compartan su bondad con los que están a su alrededor y experimenten la alegría que resulta de haberla compartido.

Nuestros jóvenes estudiantes tienen un corazón tierno. Como dijo Sainath (un estudiante que habló con anterioridad), los estudiantes han recurrido a la recitación de las Escrituras, han ayunado o hecho algunas otras prácticas para expiar lo que ellos consideran una falta; son presa de toda clase de aprensiones y fantasías. No se inquieten por lo que ha pasado o por lo que pudiera ocurrir en el futuro. Vivan en el presente y sean felices, tengan sólo pensamientos agradables, vivan como hermanos.

Aléjense de las malas compañías. Incluso un noble y generoso guerrero como Karna sufrió mucho debido a que se acercó a Sakuni, uno de mente malvada, al perverso Duryodhana y al malicioso Dussasana. Deben cultivar las buenas compañías. ¿Cómo saber quién es bueno y quién es malo? Piénsenlo detenidamente. Quien ve el mal en lo que es bueno, es un mal hombre, quien ve lo bueno incluso en lo que es malo, es un buen hombre. Así que busquen sólo la compañía de los buenos.

Se dice que el hombre es una combinación de verdad y rectitud. La verdad es Dios, la rectitud es lo Divino. En verdad, no hay mayor rectitud que el apego a la verdad. Debemos vivir en la mansión de la paz, cuya base es la verdad, sus paredes son la rectitud y su techo es el amor.

Queridos estudiantes: ustedes mismos son los modelos de lo que es un corazón puro y una vida sin egoísmo. Se sienten tristes porque sienten que se ha manchado el buen nombre de los estudiantes del Instituto. No piensen eso. Cuando están libres de culpa, ¿por qué han de preocuparse? En un paquete de arroz puede haber algunos granos con cáscara; no deben sentir que debido a la mala conducta de unos cuantos, la ignominia debe afectar a todos los estudiantes. Actúen con la convicción de que no hay ninguna culpa que se les pueda atribuir. Condúzcanse de acuerdo con lo que su conciencia les dicte. Eso los guiará a la Divinidad.

Continúen la práctica devocional que han iniciado. Ustedes están destinados a ganar un buen nombre y a llevar reputación a su familia. Incluso el Instituto será reivindicado. Como jóvenes, su jornada es larga. Deben seguir el sendero de la verdad y vivir una vida ideal.

Los devotos también deben conducirse con fortaleza. Teman al pecado. Muestren gratitud a lo Divino. Cuando teman al pecado y amen a Dios estarán destinados a observar moralidad dentro de la sociedad. Continúen sus actividades con entusiasmo y con fe. Swami volverá pronto a Prashanti y llenará a todos ustedes de alegría y de entusiasmo. Nunca dejen de meditar en Dios, cultiven un espíritu de mente abierta. Los devotos, tanto hombres como mujeres, tienden a agrandar las nimiedades. Eviten hacer comentarios acerca de otros. Amen a todos, saluden afectuosamente a todos con una sonrisa. Desechen el lenguaje áspero, una dulce respuesta evita la rudeza y la violencia.

Reconozcan primero que nada que lo Divino está en cada uno. El comprender a los demás es la clave para un buen arreglo.

Bhagavan concluyó su discurso con el bhajan "Prema mudhita manase kaho".

Del discurso de Bhagavan
en el mandir de Prashanti,
el 21 de julio de 1993.

EL CONOCIMIENTO DEL SER

De todos los tipos de conocimiento, el máximo es el conocimiento del Ser (Atma Jñana). Podrán ustedes adquirir conocimiento de las ciencias naturales, de todas las artesanías, de literatura y música, danza y pintura y todo tipo concebible de conocimiento profano, pero ninguno les dará la paz ni la bienaventuranza, a menos que tengan conocimiento del Ser. Los conocimientos mundanos podrán traer consigo fama y prosperidad, pero sólo el conocimiento del Ser puede dar la paz que trasciende el entendimiento.

El conocimiento del Ser es el que revela la unidad en la multiplicidad, lo eterno en lo perecedero. Uno que ha alcanzado el conocimiento del Ser es omnisciente. Las Upanishads dicen: "Quien conoce el Ser no está sujeto al dolor" (Tarati sokam atmavith). Todos los conocimientos mundanos se refieren al mantenimiento de la vida. Cuando se llega al conocimiento del espíritu, que es la base de todo otro conocimiento de las ciencias y las artes, es fácil obtener cualquier otro conocimiento. Cuando ha establecido la comunión con lo Divino, que es la fuente de todo conocimiento, uno tiene acceso a todo tipo de conocimiento. Así pues, todos deben procurar la realización del Ser a través de la pureza de la mente y del corazón.

Los actos de caridad y virtud, las penitencias y ceremonias rituales (uahnas yagas), todos ellos tienen por objeto promover la pureza del corazón. La pureza de la mente se alcanza a través de la asociación con personas nobles y el estudio de los escritos de personas santas. la finalidad de la acción, del cumplimiento del propio deber prescripto, es purificar la conciencia" (Chittasya suddhaye karmah). la pureza de la conciencia lleva a la realización del Ser. El conocimiento del Ser (Atma Jñana) puede alcanzarse solamente con una fe firme. Cultiven la fe en ustedes mismos y la fe en Dios. Este es el secreto de la grandeza. Hoy día, la confianza en sí sólo se manifiesta en cuestiones relacionadas con logros mundanos y objetivos egocéntricos. La fe y la confianza no se ponen de manifiesto en el plano espiritual. Lo Divino no puede experimentarse sin una fe firme. Sin una fe firme, la mera observación formal de unas prácticas espirituales no da resultado.

El requisito primordial es tener una fe incondicional y sin vacilaciones en Dios. La devoción unidireccional promueve la

dedicación espiritual (sraddha). El aspirante que tiene dedicación alcanza el conocimiento del Ser. El devoto dedicado no necesita otra cualidad, aparte de una fe profunda. No necesita otro conocimiento, ni título heredado, ni riqueza. Puede pertenecer a cualquier casta o comunidad. Puede ser un niño o incluso un animal, como Gajendra (el Señor de los elefantes). Valmiki, Nanda, Kichela, Dhruva, Gajendra, Sabari, Vidura y Ranuman son ejemplos de devotos que conquistaron la Gracia de Dios con su devoción profunda, sin ninguna otra cualidad especial.

Para realizar la Divinidad no es necesario tener riquezas, oro ni otros emblemas de opulencia. Tampoco son necesarios los conocimientos académicos. Todo lo que se necesita es una devoción exenta de egoísmo. Hoy en día, las personas de mente egoísta e impura tratan de adorar a Dios. Sin pureza de pensamiento, palabra y acción, es imposible experimentar la Divinidad. Dios no puede alcanzarse en la ostentación y el orgullo. El requisito básico es la disolución del egoísmo y del afán de posesión para que uno pueda actuar con espíritu desinteresado. Toda persona tiene derecho a emprender esta búsqueda, independientemente de su sexo, edad, casta o comunidad.

Todos pueden emprender la búsqueda espiritual según su capacidad y aspiraciones. Sin embargo, todos deben observar ciertas normas y obligaciones. Estas son de cuatro tipos, a saber: 1) Naimithika Karmas; 2) Kaamya Karmas; 3) Nishiddha Karmas y 4) Praayaschitta Karmas. Las cuatro son obligatorias para todas las personas.

Naimithika Karmas: Estos son los deberes que deben cumplirse como nimithas o instrumentos. Se refieren al cumplimiento de determinados votos o a la ejecución de ceremonias especiales durante determinados períodos u ocasiones. Las ceremonias realizadas en honor de los nombres entran dentro de esta categoría. En ella se incluyen también las ceremonias propiciatorias efectuadas durante los eclipses. Estas son obligatorias para quienes viven en familia.

Kaamya Karmas: Estos se refieren a los rituales (karmas) ejecutados a fin de lograr objetivos específicos, tales como: lluvias estacionales, crecimiento de los cultivos, alivio del hambre, felicidad en el hogar, paz en la sociedad o llegar al cielo. Todos los actos ejecutados para asegurar la felicidad aquí y en el más allá son Kaamya Karmas. Todas las oraciones ofrecidas por el bien de la propia familia o del mundo entran dentro de esta categoría. Cuando se ofrecen con un corazón puro, se manifiesta la Gracia Divina.

Nishiddha Karmas: Estos se refieren a los actos de los que es necesario abstenerse. Por ejemplo, el aspirante espiritual debe observar determinadas normas relativas a los alimentos. Debe abstenerse completamente de alimentos rajásicos como las bebidas alcohólicas y la carne. la naturaleza de los alimentos determina la naturaleza de los propios pensamientos, sentimientos y acciones. Para que la propia conducta sea correcta y apropiada, uno debe observar

atentamente la disciplina relativa ala dieta. A fin de tener pensamientos puros, uno debe ingerir alimentos sátvicos (equilibrados y puros). La dieta debe ser moderada y saludable. Evitar los alimentos insalubres e impuros es como limpiar un campo de malas hierbas para que los cultivos puedan crecer bien. los tabúes relativos a los alimentos deben observarse estrictamente para que la propia vida pueda limpiarse de impurezas.

Praayaschitta Karmas: Estos karmas deben realizarse exclusivamente como expiación de faltas cometidas con o sin conocimiento. Los sabios de la antigüedad prescribieron estas prácticas como resultado de sus experiencias y de los beneficios y consuelo que recibieron a través de las mismas.

Tras haber experimentado las diferentes prácticas, indicaron aquellas que resultaban más eficaces y necesarias. Entre éstas figuran las peregrinaciones a templos sagrados y los baños en ríos sagrados. "El ver lugares sagrados destruye los pecados; el conversar con los santos disuelve las inquietudes." (Darsanam paapanaasanam. Sambhaashanam sankata naasanam.) Los hombres deberían hacer periódicamente peregrinaciones a lugares sacros para alcanzar la paz mental y purificar el corazón. Tales viajes deberían hacerse con una mente pura y una devoción genuina, sin buscar recompensa alguna. Algunas personas proponen tratos muy curiosos al Señor. Hacer ofertas triviales a la Divinidad para asegurarse abundantes beneficios constituye una caricatura de la devoción. Hay algo muy precioso en cada uno: el corazón, y éste es el que debería ofrecerse al Señor.

De pie en medio del Ganges, del Krishna o del Godavari, algunos ofrecen el agua a Kesava, a Krishna o a Narayana, como si ofrecieran al Señor algo que les perteneciera. la misma idea de ofrecer algo es equivocada. Cuando uno cultiva la pureza de corazón, el Señor se ocupará de todo como una madre que atiende todas las necesidades de su bebé.

El conocimiento del Ser es la toma de conciencia de la unidad que contiene en sí a la diversidad. Esta es la significación de las conocidas afirmaciones de las Upanishads como "Todo está empapado por lo Divino" (Isaawasyam idam sarvam) o "El Señor habita en todos los seres" (Iswaras sarvabhoothaanam). Muchos aceptan verbalmente estas afirmaciones e incluso las predican pero, en la práctica, promueven divisiones y diferencias. Algunos llegan al extremo de traicionar a Dios. Pero, en realidad, no traicionan a Dios sino a sí mismos porque no son fieles a su verdadero Ser.

Los sacrificios (yajnas y yagas) se ejecutan para invocar la bendición de lo Divino en favor de la paz y el bienestar en el Universo. Cuando lo Divino responde con su Gracia, queda asegurado el bienestar de todos. Los yajnas también tienen otro significado. El ofrecer a Dios lo que El ha dado al hombre es un deber básico del aspirante espiritual.

la ofrenda no debe considerarse como un sacrificio de algo sino como un acto de amor y gratitud que trae consigo regocijo.

El individuo debería cultivar la amplitud de miras y prestar servicio a la sociedad considerando a ésta como una manifestación de lo Divino. la paz en el mundo depende de la paz entre los individuos. El individuo, la comunidad y el mundo están íntimamente relacionados. El individuo tiene que descubrir en sí mismo el secreto de la paz y la alegría. Esta alegría debe irradiarse a la comunidad en la cual vive. De la comunidad, debe extenderse al mundo.

"No abrigues animadversión hacia ninguna criatura" (Adveshtaa sarvabhoothaanaam), declara el Gita. Este debería ser el principio rector de todos. Los sabios han diseñado los yagas y yajnas para promover este sentimiento de camaradería universal.

Auditoría Purnachandra,
6/10/86

EL RECTOR HABLA:
ESPIRITUALIZAR LA EDUCACION

La fe en Dios ha declinado, la reverencia se ha despreciado, el ateísmo está lozano y fragrante, el afecto por el maestro no existe, la devoción está ausente, la antigua cultura es ignorada, el respeto por el bien ha desaparecido: ésta es la educación moderna.

Nada hay más sagrado en el mundo que jñana, el más elevado conocimiento; nada es más precioso que la verdadera educación. Ella revela la Divinidad que sostiene el Universo y promueve el bienestar de la humanidad en todos los aspectos: material, social y espiritual. Sólo por medio de la educación entendemos la Creación y la verdad sobre la humanidad. Aquellos que han realizado lo Divino pueden conocer la relación entre la Naturaleza, la sociedad y el potencial infinito del hombre. En vez de estar sujeto a la Naturaleza, el hombre puede adquirir, por medio de la educación, el conocimiento para utilizar las fuerzas naturales. Así se puede experimentar la más alta felicidad (Sat Chit Ananda).

Al sistema educativo moderno, donde el elemento espiritual está ausente, no se le puede considerar como educación verdadera. la educación debe proceder básicamente del espíritu y la naturaleza. Debe mostrar que la humanidad constituye una sola familia divina. la Divinidad presente en la sociedad sólo puede ser realizada a través de los individuos. Sin embargo, la educación actual termina con la adquisición del diploma. Tanto como sea posible, la educación auténtica debe preparar al individuo para utilizar el conocimiento adquirido, afrontando los retos de la vida y ayudando a los seres humanos a ser felices. Habiendo nacido en sociedad, uno tiene el deber de trabajar para su bienestar y progreso.

El conocimiento obtenido de la educación se usa en nuestros días únicamente para ganar y disfrutar de comodidades materiales y placeres sensuales. Esta educación ha servido para desarrollar algún tipo de capacidad intelectual y habilidad práctica, pero ha fracasado completamente en desarrollar buenas cualidades. La sociedad contemporánea está inmersa en el materialismo a causa de su preocupación por los placeres mundanos.

Unicamente en este Instituto puede observarse el énfasis en la Divinidad inherente en el hombre. En tiempos pasados, cuando los estudiantes terminaban su período de educación en un ashram e iban a entrar a la etapa de grihasta (jefe de familia), el maestro les daba un mensaje de despedida que les servía como guía para su bienestar material y espiritual. Esa ceremonia se observa todavía en la forma de graduación.

Educación no significa impartir conocimientos verbales. El conocimiento que se obtiene en las escuelas debe poder ser usado para servir a la sociedad y ayudar a mejorar las condiciones de vida de los hombres. El lugar donde se reúnan verdaderos maestros y estudiantes debe estar lleno de paz y sentido de orden. Pero, por el contrario, encontramos que en esos sitios dominan el miedo y la inseguridad. La paz y el orden brillan por su ausencia. Esto no contribuye al buen nombre de la educación actual. Los estudiantes cuyo corazón debe ser tierno y compasivo, se han vuelto crueles y violentos. la humildad, la

reverencia, la compasión, la tolerancia, el sacrificio y el autocontrol, son cualidades que revelan la verdadera educación.

La ciencia y la tecnología han hecho avances sorprendentes, pero la humanidad se halla en decadencia. Sin duda existen en el mundo actual muchos intelectuales y científicos eminentes. Pero la ciencia por sí sola no es suficiente. Debe haber discernimiento para usar correctamente los descubrimientos científicos. La ciencia sin discernimiento, la existencia humana sin disciplina, la amistad sin gratitud, la música sin melodía y una sociedad sin moralidad y justicia no pueden ser benéficas para la gente.

Los científicos y técnicos de hoy están haciendo maravillas en el campo de la química, la electrónica, la energía atómica y la exploración del espacio exterior. Por un lado tenemos estos avances de la ciencia y por otro estamos presenciando el caos político y económico, conflictos raciales, religiosos y estudiantiles a nivel nacional. ¿Cómo vamos a explicar esta contradicción entre el avance científico y el deterioro del comportamiento humano? la razón es que junto con el desarrollo del conocimiento, la ignorancia está creciendo a la par. ZA qué se debe la declinación en el carácter humano y el aumento del odio y la violencia, tanto en el pasado como en el presente? Entre los seres humanos hay un marcado crecimiento de malas cualidades, acciones malvadas y actitudes crueles. Si se estudian las causas, se encontrará que se debe al constante predominio de los instintos animales en el hombre. ¿Cómo se puede explicar que en cinco mil quinientos años de historia registrada se hayan desencadenado quince mil guerras? Aún ahora, el hombre no está libre del temor a la guerra. Son estas guerras las que progresivamente han ido deshumanizando ala humanidad y erosionando toda consideración por los valores humanos. El constante temor de que en cualquier momento se puede perder la vida en algún conflicto tiene un efecto opresivo sobre la mente. Esta es la causa principal de que el hombre haya perdido el gusto por la vida. No sólo las guerras externas son la causa de esto; también una serie de condiciones en las que vive el hombre, contribuyen a crear temor e inseguridad. El hombre se ha vuelto más y más interesado y egoísta. ¿Cómo pueden las personas egocéntricas obtener felicidad de la sociedad o proporcionársela? Se pelean hasta por los boletos para entrar a un cine o para subir a un autobús. Inmerso totalmente en asuntos personales, el hombre no tiene ninguna consideración por los intereses de los demás. Todo lo que ve, dice o hace está motivado por el interés propio. Los estudiantes deben eliminar totalmente esta clase de egoísmo.

Un número cada vez mayor de personas desean estudiar, no por el saber, sino para adquirir los medios para satisfacer sus deseos. La educación ha perdido su matiz sagrado y los estudiantes no tienen estabilidad mental ni por un momento. Así, ¿cómo pueden ellos ser constantes en sus estudios? Las autoridades, a su vez, no les ofrecen ayuda ni estímulos apropiados.

En el año en que el país obtuvo su independencia había trescientos millones de analfabetos; en 1983 el número había aumentado a cuatrocientos cuarenta y se teme que para el año 2000 la cantidad llegue a quinientos millones. Es cierto que las escuelas han aumentado en forma considerable, al igual que el registro de estudiantes, pero el analfabetismo también. Parte de la causa de esta situación es la gran deserción de estudiantes después de dos o tres años de primaria, pasando a las filas de los iletrados. No existe un anhelo genuino de saber. Más aún, el presupuesto del gobierno para la educación, que era de 7% en el primer Plan, fue reducido a 3,5% en el sexto Plan. Muchas escuelas ni siquiera tienen dinero para pizarrones y tizas. Hasta en las universidades, la posición de los vicerrectores se ha vuelto difícil debido a que no reciben los subsidios. En consecuencia, los maestros se sienten descontentos y frustrados.

Los problemas de esta índole van en constante aumento y esto se debe a que las instituciones educativas dependen del gobierno. Si se separaran, los problemas se resolverían. En el pasado, la Diosa de la Sabiduría (Sarasvati) no estaba asociada al poder; ahora hasta ella misma está encadenada al gobierno y, por lo tanto, las instituciones han perdido su libertad.

Hoy en día, cuando se le pregunta a un estudiante lo que está haciendo, contesta: "Estoy comprando mi educación"; en lugar de decir: "Estoy aprendiendo". Para ser admitidos en las escuelas primarias tienen que pagar miles de rupias. ¿Qué beneficio puede resultar para el mundo una educación con estas características? Los estudiantes no tienen capacidad de entender ninguno de los problemas del mundo contemporáneo: económico, político, social, moral o de otra índole. Los maestros de antaño exhortaban a sus alumnos a decir la verdad (sathyam vada). Hoy la cosigna es: destruyan la verdad. La educación moderna no imparte al estudiante la capacidad o valor para enfrentar los retos de la vida diaria. El campo educativo se ha vuelto el campo de juego de la ignorancia.

En este estado de cosas, no se puede culpar a los estudiantes; a ellos se les debe preparar para servir a la' sociedad con una mente pura. Ahora, ni siquiera sienten gratitud hacia sus padres por todos los sacrificios que hacen para educarlos. Una vez que consiguen su título se dedican a mendigar empleos. Más bien, deberían lograr la habilidad de pararse en sus propios pies y tener confianza en sí mismos, desarrollar un buen carácter y ser capaces de hacer cualquier trabajo y portarse bien y sobre todo, amar a su país por encima de todo lo demás.

El hombre de hoy únicamente se preocupa por sus derechos y no le interesan sus obligaciones, deberes y responsabilidades. Las universidades modernas han llegado a ser fábricas de títulos y no centros que imparten conocimientos. La educación debe servir para desarrollar el poder de discernimiento y fomentar el sentido de

patriotismo, de modo que la persona educada se dedique a servir a la sociedad.

Ante la falta de amor por la Madre Patria, los estudiantes ambicionan las cosas del extranjero. Aunque no debemos tener aversión por nada, la estima por la cosas nacionales es esencial. La apreciación y consideración por nuestro país y sus logros es un deber (Dharma) sagrado. No es un signo de genuina educación si uno olvida a su país y se va tras lo exótico.

¡Estudiantes! No es suficiente si obtienen su título. Junto con él deben adquirir conocimientos generales y sentido común. Existe una gran brecha entre su instrucción y nuestra cultura. La erudición sin cultura carece de valor. Ambas deben ir a la par.

La Upanishad Taithiriya exhorta al discípulo a considerar a su padre y a su madre, a su maestro y a su huésped como Dios. Los estudiantes actuales tienen poco respeto por sus padres y por Dios. Además carecen de confianza en sí mismos y, en consecuencia, no tienen autosatisfacción.

La educación no debe ser meramente para ganarse la vida. Debe capacitarlos para vivir una vida ejemplar. El buen maestro es aquel que es una personificación de amor y enseña al alumno a amar a todos, a cultivar las relaciones correctas y a desarrollar las buenas cualidades humanas. Hacen falta maestros que promuevan las cualidades de amor mutuo y que tomen en cuenta a los estudiantes.

No hace falta una nueva fe o credo ni un nuevo sistema educativo; tampoco necesitamos una nueva sociedad. Lo único que hace falta son hombres y mujeres que tengan corazones puros, llenos de amor y de sentimientos sagrados. La transformación debe efectuarse en la mente de las personas. La mente debe ser puesta bajo el control de la inteligencia (budhi) y no debe permitírsele ir tras sus caprichos.

Ustedes deben ser ciudadanos ideales. Reverencien a sus mayores y muestren respeto por todos. Que sus vidas sean ejemplares. Eviten todo egoísmo e interés personal. Identifíquense con la prosperidad de la sociedad, dedicándose al servicio social. Los estudiantes deben fomentar estos nobles ideales. Deben mostrar gratitud a quienes los ayudaron y darse cuenta de que la ignorancia es preferible al conocimiento que no se aplica a un buen uso. Como dice el refrán: un burro dócil que se puede montar es preferible a un caballo salvaje e incontrolable.

Todos los títulos y la erudición no tienen valor si no se poseen buenas cualidades. Cultiven las virtudes. Las buenas cualidades (ganamulu) se han olvidado y en cambio se hace ostentación del buen vestir (gudalu). Cuando uno usa ropa blanca, el corazón debe ser también blanco y puro. La Upanishad declara: Narayana ocupa todo, adentro y afuera. Ustedes portan una vestimenta sin manchas pero su corazón adentro está lleno de malas cualidades. Tienen que

transformarse en hombre virtuosos, para lo cual han de hacer buenas acciones y cultivar buenas cualidades.

La gente habla de moralidad, lo cual simplemente significa conducta recta. Sin el buen comportamiento la moralidad no existe.

La vida moral en la sociedad debe expresarse por medio del servicio al desamparado y afligido. La devoción y comprensión que están implícitas en el servicio desinteresado no pueden encontrarse en ninguna parte. Aunque no consigan empleo no dejen de hacer servicio social. Recuerden el ejemplo estimulante de Abou Ben Adhem, quien amaba servir a los demás y así ganó la Gracia y el Amor de Dios.

Todos sabemos el estado lamentable en que se encuentra el país. En esta situación, la recordación del Nombre del Señor debe ser su principal apoyo. Tengan fe firme en Dios. Un animal que tuvo fe completa en Dios se volvió Nandi, el vehículo del Señor Shiva. Un mono, con la constante repetición del Nombre de Sri Rama, se volvió el adorable Hanuman. Prahlada, el descendiente del clan de demonios, se volvió Divino gracias a la fe inquebrantable en Dios. Si tales transformaciones tuvieron lugar, ¿por qué el hombre no puede llegar a ser verdaderamente humano? La falta se encuentra en la forma pervertida de pensar de los seres humanos y no en la Divinidad que es inherente a ellos.

Santifiquen sus vidas haciendo santos y puros todos sus actos. Los estudiantes deben dedicarse a reavivar la sagrada cultura de la India y a servir a su Madre Patria. Dondequiera que se encuentren deben defender el buen nombre del Instituto. Reverencien y hagan felices a sus padres.

¡Amados estudiantes! Ustedes son flores en el jardín de Dios, estrellas en el cielo de Dios, seres maravillosos en el mundo de Dios.

Deben poseer el intelecto de Shankara, el corazón de Buda, las manos del rey Janaka. Entonces serán hombres perfectos.

(Después del discurso de Bhagavan, que fue aplaudido con entusiasmo, la banda del Instituto tocó el Himno Nacional.)

LAS DIECISEIS POTENCIAS

La paz se ha desvanecido y la verdad se ha vuelto extraña; la carrera armamentista se ha convertido en una temible amenaza; el egoísmo es la causa de todos esos males. Esta es la afirmación de la verdad.

La verdad (sathya), el conocimiento de lo absoluto (jñana), lo infinito (anantha), lo imperecedero (akshara), el Ser (Paramatma), la verdad suprema (paratatva), el Absoluto (Brahman) y el conocedor del campo (kshetrajña), son todos términos sinónimos del Espíritu (Atma). Esos términos han estado en boga dependiendo de la época, el lugar y las circunstancias.

Cada ser viviente en el mundo aspira a la felicidad y busca eliminar el dolor. Aunque el hombre anhela el placer, la paz y la bienaventuranza, ¿cuál es el significado interno del hecho de ser frecuentemente visitado por el pesar y la preocupación? El pesar, la falta de paz y el miedo son las imágenes reflejadas por la felicidad, la paz y la seguridad. Si no hay dolor, la felicidad no tiene valor, si la paz no estuviera ausente, nadie la buscaría. Por lo tanto, esos opuestos se asocian entre sí y constantemente siguen uno al otro.

Ayer expliqué que el Bhuloka, el Bhuvarloka y el Svargaloka son expresiones de los tres sonidos a, u, m del mantra Pranava, el Om. Los tres Vedas Rig, Yajur y Sama en sus diferentes versos, rinden homenaje a las tres letras del Pranava. Para experimentar la verdad que subyace en el Pranava, cuyos aspectos trinos se manifiestan en los tres Vedas y otras entidades triples, existen tres sendas. La primera es la meditación en el Nombre Divino (narra chintana), la segunda es el sentimiento intenso (bhava) y la tercera es la disciplina espiritual (sadhana).

Al meditar en el Nombre del Señor se pueden disfrutar los placeres mundanos. Estos son transitorios, irreales y momentáneos. Tales placeres efímeros se obtienen en el plano mundano al recitar el Nombre del Señor.

Bhava significa la conciencia que proviene de comprender que hay un poder que gobierna la creación entera, a los objetos móviles e inmóviles del cosmos. Cuando esa conciencia se vuelve la base de toda la vida de una persona, cuando mora en esa conciencia, dicha persona alcanza la región del Dios de la luna (Chandraloka). El darse cuenta de que en la base del mundo fenoménico y denso hay un poder sutil es en sí mismo un gran progreso en la conciencia (bhava). Al lograr dicha conciencia el hombre disfruta del dominio sobre la mente en Chandraloka.

Al cantar el Nombre del Señor se disfrutan los placeres mundanos en la Tierra, y a través de la conciencia de bhava el hombre disfruta la bienaventuranza de reinar en el imperio de la mente. A partir de esas experiencias. el hombre progresa, por medio de la práctica espiritual y llega a la región del sol (Suvarloka). Esta región

solar, constituida por conocimiento físico y espiritual (vijñana y prajñana, respectivamente) es, en sí misma, conciencia cósmica, el reino de la visión divina (divya drishti). El hombre que llega a esta región disfruta de la paz suprema, de la conciencia cósmica unificada.

El mundo físico (Bhuloka) y la región lunar (Bhuvarloka) son mencionados como aparabrahma, regiones que no están vinculadas con el Ser Supremo, Parabrahman. la región del sol se refiere al Ser Supremo. Por ello, el Bhuloka y el Bhuvarloka se relacionan únicamente con el mundo irreal e impermanente. El Bhuloka es denso, el Bhuvarloka es sutil. Ambos se relacionan con el cuerpo y la mente. Sin embargo, el Suya rloka se relaciona con el estado átmico. A través de namachintana, bhava y sadhana el hombre obtiene los tres mundos. Cuando el hombre combina las tres prácticas, puede obtener en adición paz suprema. El objetivo primordial del hombre debe ser obtener tal estado de paz y bienaventuranza.

Cuando Pippalada estaba explicando todo esto a Sibi, Sathyakama se levantó y le preguntó al sabio: "Swami, todas las Escrituras han declarado que hay un Purushotama (el más elevado entre todos los seres) que posee todos los dieciséis poderes (kalas). ¿Quién es Purushotama? ¿Cuáles son las dieciséis potencias? ¿En dónde están presentes? Por favor, confiérenos paz respondiendo estas preguntas". Pippalada respondió sonriente: "Mi querido Sathyakama, este Purushotama que encarna los dieciséis poderes no mora en ningún lugar en especial. Se halla en todo ser humano experimentando bienaventuranza en la forma de conciencia. El es Sat (Ser), Chit (Conciencia) y Ananda (Bienaventuranza). Sat significa que él permanece como una entidad inmutable, Chit se refiere a aquel que denota conciencia total. Quien experimenta esos dos estados es el bienaventurado. La unidad de Sat y Chit es Ananda. A pesar de que Sat y Chit tienen diferentes apelativos, su apariencia es una y la misma. Son como los ojos izquierdo y derecho de una persona: aparentemente están separados, pero los dos ojos no poseen doble visión, ven sólo un objeto. Sat, Chit y Ananda están presentes en todo ser humano.

Al referirse a las dieciséis potencias o poderes, los Shastras, los Puranas y las epopeyas han causado confusión en las mentes de los hombres debido a interpretaciones erróneas e inadecuadas. Esos dieciséis poderes no se encuentran en un lugar aislado en el que puedan obtenerse. Existe el espacio o éter (akhasa); de las vibraciones (sabda) en el espacio se produce el aire (vayu). Del aire emerge el fuego (tejas), del fuego se produce el agua y la forma sólida de ésta es la tierra (prithvi). Esos son los cinco elementos básicos. Hay también cinco alientos vitales: prana, apana, samana, udana y vyana. Los cinco elementos y los cinco alientos vitales suman diez. Los cinco órganos de percepción son: los ojos, los oídos, la nariz, la boca y la piel (ver, escuchar, oler, hablar y palpar son las facultades de esos órganos). Con estos cinco el total suma quince, que junto con la mente conforman los

dieciséis poderes (kalas). Estos están presentes en todo ser humano, realizando sus funciones respectivas en forma extática.

Sólo aquellos que disfrutan esos poderes en toda su plenitud y pureza, que hacen uso de ellos adecuadamente y experimentan la bienaventuranza de esa plenitud han sido descriptos como Purusha o Purushotama.

¿Quién es un Purusha? No aquel que se viste de cortezas de árboles. El cuerpo se denomina pura (una ciudad). la conciencia divina que permea el cuerpo entero, de la cabeza a los pies, se denomina Purusha. El individuo que experimenta esta conciencia y manifiesta su individualidad, también es denominado Purusha. El poder divino que permea todo el cosmos de igual manera, brilla igualmente en todo y proclama su omnipresencia es llamado Purushotama. Por ello, en el individuo este poder es conocido como Purusha y en la manifestación cósmica se describe como Purushotama.

¿Cuáles son los deberes que este Purusha debe realizar para santificar su vida? los hombres deben desarrollar la conciencia de que los cinco elementos éter, aire, fuego, agua y tierrason entidades divinas y por ello deben ser utilizadas apropiadamente. la Divinidad ha equipado al hombre con cinco órganos de percepción para hacer uso de esos elementos. La capacidad de ver está basada en tejas. Por ello, el poder de tejas debe ser utilizado adecuadamente, nunca debe ser mal empleado. Vean lo que es bueno, sólo entonces tejas se utiliza como un poder Divino.

Después viene el oír (sabda). los oídos deben ser usados sólo para escuchar palabras sagradas y a través de ello buscar lo Divino. La facultad de escuchar no debe ser usada para propósitos sin valor. luego está la facultad de oler. Cuando se aspiran olores fragantes, no sólo mejora la salud sino que se obtiene un deleite. Los olores desagradables causan enfermedades y malestares. La fragancia en el aire es una manifestación Divina.

Ahora sigue la piel. El cuidado de la piel significa que se debe evitar el contacto con todos y cada uno. La facultad de tocar es un poder sagrado..Para evitar la contaminación por el contacto con personas impuras, los sabios y aspirantes espirituales de tiempos antiguos dejaban las aldeas y moraban en bosques remotos, en soledad. Hay un poder Divino en el cuerpo humano llamado chit shakti (la energía de la conciencia), que es como una corriente eléctrica. Cuando un cuerpo toca a otro, hay un intercambio de energía. En este proceso existe la probabilidad de que las buenas cualidades propias salgan y entren las malas cualidades del otro. La práctica de tocar los pies sagrados de hombres píos y buenos fue recomendada para que la gente pudiera liberarse de sus malas cualidades y adquirir virtudes. Mientras están sentados en meditación no debe haber contacto físico entre los devotos. Cada uno debe sentarse aparte y tratar de experimentar la presencia del espíritu que mora en su interior. La conciencia de la

propia naturaleza Divina se debilita como resultado de contactos contaminantes con todo tipo de personas indeseables. Los sabios de antaño pudieron elevarse a alturas divinas al hacer uso de sus órganos sensoriales para propósitos sagrados.

Refiriéndose a los cinco aires vitales, hay ciento veinte millones de nervios en el cuerpo humano. El aliento vital vyana invade todo el sistema nervioso. Es debido a la presencia de este Divino aliento vital en los nervios que se mantiene la salud del cuerpo. También contribuye ala experiencia de la felicidad. La presencia del aliento vital en el sahasrara (el chakra de mil pétalos de la.Kundalini, situado en el cerebro) es la causa de la inteligencia en el hombre. Cuando la Kundalini shakti se eleva del muladhara (al principio de la columna vertebral) al sahasrara (en la parte superior del cerebro) hay florecimiento de los poderes en el hombre; la Kundalini shakti brilla refulgente. Debido a que el hombre ha perdido este poder (el de la Kundalini), es que está sujeto a innumerables problemas. Los sabios de la antigüedad fueron capaces de controlar el poder de la Kundalini para grandes propósitos. Por ello también es esencial hacer uso adecuado de los cinco aires vitales. Sólo entonces el hombre será un Purusha.

A pesar de contar con los dieciséis poderes, el hombre falla al no hacer uso adecuado de ellos. No es capaz de entender su poder Divino. Al emplear inadecuadamente este potencial Divino el hombre se comporta como una persona que no sabe que posee en su casa a Kamadhenu, la vaca que cumple los deseos, y en lugar de ella desea comprar una vaca ordinaria. Al fallar en darse cuenta de las vastas potencialidades divinas en él, el hombre se vuelve presa del pesar y el sufrimiento. En lugar de elevarse al nivel de lo Divino, el hombre desciende al nivel de lo demoníaco y animal. Aun si los hombres no son capaces de vivir de acuerdo con lo prescripto en las Escrituras, no hay razón por la que no puedan respetar la moralidad e integridad en sus vidas cotidianas. Cualquiera sabe que debe hablar la verdad, evitar hablar en forma desagradable y no dañar a nadie con sus palabras; que debe hablar dulce y suavemente, pero no obstante, se comporta de otra manera. ZCúal es la razón? El egoísmo y sólo el egoísmo. A pesar de su conocimiento de lo que es correcto, el hombre utiliza inadecuadamente los dieciséis poderes para lograr fines egoístas.

En verdad el hombre está dotado de dieciséis poderes. Aquel que santifica esos poderes mediante su uso adecuado se vuelve Purushotama, la persona suprema. Aquel que los mancha con su mal uso se condena.

La respuesta a la pregunta de Sathyakama referente a Purushotama es que el supremo Dios que reside en todos los seres no tiene un lugar de residencia separado. El pecado no es algo ajeno, se adhiere a los malos actos que uno hace. Es a través de las acciones propias que u.no se vuelve un Purusha o un purushadhama, es decir, un ser Divino o un ser despreciable.

Las Escrituras han declarado que aquel que posee en pleno los dieciséis poderes es Purushotama (la Persona Suprema). El término se aplica a las encarnaciones divinas (Avatares), que utilizan los dieciséis poderes en beneficio de otros. Cualquier cosa que digan o hagan está totalmente libre de la mancha del interés personal. Ningún Avatar, ya sea en Bharat o en cualquier otro lugar, ha usado alguna vez los cinco elementos, los cinco sentidos, los cinco aires vitales y la mente con ningún propósito egoísta. Aun cuando van por la vida diaria como cualquier otro ser ordinario, en cualquiera de sus acciones demuestran su pureza y verdad perennes. La gente común no reconoce esta verdad. Por eso fallan al entender la verdadera naturaleza de la condición humana.

Después de esta explicación Pippalada continuó para señalar a Sathyakama la unidad básica entre lo eterno y lo impermanente. Dijo que la sustancia densa es kshara (perecedero o destruible). Akshara (lo que no es perecedero) es sutil y kshara es físico. Akshara se relaciona con el Espíritu (Atma). Aquello que se relaciona con la vida es kshara. Akshara se relaciona con Dios.

Pippalada le pidió a Sathyakama el reconocer la unidad de ambos, kshara y Akshara. "Sólo cuando reconozcas su unidad serás capaz de hacer un uso apropiado de los dieciséis poderes", dijo él.

Todo el cosmos, conformado por objetos móviles e inmóviles, emanó de Akshara (lo Supremo e imperecedero). Todo aquello que ha venido de Akshara tiene los atributos de Akshara. Proviniendo de Akshara y siendo sostenido por Akshara, al final todo se reabsorbe en Akshara. Akshara es la expresión unificada del cosmos, es la unidad de lo permanente y lo efímero.

Si ustedes desean hacer un uso sagrado de los dieciséis poderes, dirijan su visión hacia el Atma, sin confiar en los ojos. Tengan la convicción de que es debido al espíritu interno que son capaces de ver con sus ojos y escuchar con sus oídos. Sus órganos de percepción pueden funcionar debido a la existencia de la conciencia interna (prajña). Todo lo que se percibe en el mundo externo es la manifestación cósmica (viswam). Todo lo que se percibe en los estados de sueño y de sueño profundo se debe a la conciencia Divina, prajña. Ustedes deben divinizar todo lo que ven o hacen por medio de la espiritualidad. Entonces todo adquiere unidad y totalidad. Por ejemplo, hay muchos ríos con nombres y formas diferentes, pero cuando se mezclan en el océano sus nombres y formas desaparecen, se vuelven uno con el océano. De la misma manera, los cinco alientos vitales y los cinco órganos de percepción son, todos, corrientes diferentes; la mente es un río caudaloso. Cuando las aguas que fluyen en los dieciséis poderes se mezclan en el Atma, éstos pierden sus diferentes nombres y formas y alcanzan el principio prajña del Atma. Y por ello se vuelven puras, inmaculadas, eternas y sin cambio. El hombre se vuelve Purusha

y Purushotama cuando santifica los dieciséis poderes en él al dedicarlos a buenos actos y pensamientos.

"¿Qué es aquello que al conocerlo se conoce todo lo demás?" Esa fue la pregunda que Saunaka planteó al sabio Angirasa. Le preguntó: "¿Qué es aquello que al verlo se ve todo lo demás, que al experimentarlo se experimenta todo lo demás? Por favor, revélamela naturaleza de este principio divino". Angirasa contestó: "Sólo a través del conocimiento de lo Supremo (Brahmavidya) podrás obtener lo que dices". Todo el conocimiento actual se asocia con lo mundano, ya sea que se refiera a las artes, como la música o la pintura, o a las ciencias, como la botánica, la física o la química. En esencia, todo este conocimiento está dirigido a obtener un medio de sustento.

Debe reconocerse que la verdadera educación es para adquirir sabiduría suprema. Esto significa adquirir el conocimiento de lo Divino (Brahmavidya).

Brahmavidya debe distinguirse del conocimiento mundano, el cual se refiere a todo aquello que se observa externamente. Brahamavidya está más allá del poder de los ojos, los oídos y la mente; se ocupa en revelar el espíritu. Deben buscar este conocimiento espiritual. Lo obtendrán cuando alcancen la etapa de la utilización plena de sus dieciséis poderes. Dios se describe como Verdad (Sathya), Sabiduría (Jñana), lo Infinito (Anantam) y el Absoluto (Brahman). Sathya se refiere a aquello que no cambia, que no se ve afectado por las variaciones del tiempo. Jñana significa el percibir al Uno sin segundo (Advaitadharsenam jñanam). Anantam significa infinito, omnipresente, saturando todo el cosmos. Brahman significa aquello que permea todo.

Esto fue lo que Angirasa le enseñó al sabio Saunaka. Este episodio no debe considerarse sólo como una historia de las Upanishads. El principio de prajñana en cualquier persona es la forma de Angirasa. Este prajñana permea la mente, el intelecto, la voluntad, el antahkarana y cada una de las partes del cuerpo. Por ello se ha declarado: "Prajñanam es Brahman". Todas las verdades esenciales que el hombre desea aprender se encuentran dentro de él. No tiene necesidad de remitirse a las Escrituras ni a alguna autoridad externa para este propósito. Olvidando la fuente que está dentro de él mismo, el hombre busca objetos externos y experimenta frustación. Al buscar en su interior, el hombre encontrará la sabiduría (prajñana) que busca.

El término Akshara abarca todo. Akshara contiene dos términos, 'a' y 'kshara'. 'A' se refiere a aquello que es ananta o infinito, aprameya o inconmensurable, y anandamaya, lleno de bienaventuranza. Eso es el Atma, el Ser Eterno. Kshara representa aquello que es impermanente, ilusorio y perecedero. Akshara es la combinación de lo eterno y lo transitorio. Tiene un doble significado: indica la presencia del cosmos impermanente dentro del Ser Eterno. El cosmos no puede existir separado de lo Divino, lo Divino no se puede divorciar del cosmos. El devoto crea su propia imagen de Dios, Dios crea los devotos. La

creencia común es que todos los seres, incluyendo los devotos, han sido creados por Dios, pero ésa no es la verdad completa. También el devoto, a través de su sadhana, crea a Dios. Ese es el significado del término sakshatkara (la experiencia directa de la forma Divina). ¿De dónde viene esta forma Divina? Proviene de la intensa añoranza del devoto por obtener la visión de Dios.

Es en vano ir en pos de Dios. Si él es omnipresente, ¿por qué habría de buscársele? Es una ilusión imaginar que el hombre está en la búsqueda de Dios. Es Dios el que busca a un verdadero devoto.

El hombre debe reconocer que Dios es uno, a pesar de que pueda ser adorado a través de muchos nombres. Hay una situación que ilustra esto: un devoto tiene una imagen de Krishna ante él y recita los mil nombres del Señor. Los nombres son muchos, pero el Dios que adora es uno.

Sathyakama se aproximó a Pippalada nuevamente y le preguntó: "Swami, hay tres tipos de conocimiento en este mundo.

Uno es de tipo ordinario, el segundo se denomina conocimiento correcto (sujñana), el tercero se denomina conocimiento superior (vijñana). ¿Cuál es la diferencia entre ellos?"

Pippalada dijo: "Hay una diferencia considerable entre los tres conocimientos. Jñana se obtiene a través del cuerpo, sujñana es lo que se obtiene a través de la mente y vijñana es el conocimiento que se obtiene del corazón. Ustedes ven diversos objetos, como la mesa, el vaso, etc. El conocimiento obtenido al percibir los objetos es conocimiento ordinario, se relaciona con lo físico y es útil en la vida diaria. Sujñana se relaciona con la mente. Cuando, al realizar cualquier acto, uno considera si lo que hace es útil a otros, el conocimiento sobre el que se basa dicha acción es sujñana. Tomando como base ambos tipos de conocimiento, las acciones que están de acuerdo con los dictados de la propia conciencia y que se realizan para propiciar a Dios constituyen acciones basadas en vijñana (el conocimiento más elevado). Si Dios está complacido con las acciones de una persona, entonces todo el mundo será, complacido. No es necesario hacer esfuerzos para complacer a otros en forma individual.

Aquel que ha ganado la Gracia de la Divinidad será capaz de ganar la buena voluntad del mundo; pero aquel que la ha perdido será indigno de la buena voluntad de los demás. Una vez que alguien comprende a Dios, todo lo que existe en el Universo puede ser entendido. Desafortunadamente, la visión del hombre actual está dirigida hacia el mundo fenoménico (prakriti), ignorando a lo Divino. Será sólo cuando entiendan y experimenten lo Divino que podrán entender plenamente todo.

No es fácil entender los misteriosos medios de lo Divino. Se forman impresiones erróneas, de acuerdo con lo que se afirma en los libros, sobre Rama y Krishna. La gente debe tratar de entender las verdades profundas de las acciones que ellos realizaron.

Los hombres deben aspirar a la paz, la paz del cuerpo, la mente y el corazón. Para obtener la paz corporal es esencial cantar el Nombre del Señor; para lograr la paz de la mente deben cultivar la meditación en lo Supremo (Brahma bhava); la paz en el corazón requiere disciplina espiritual. Ustedes deben avanzar del cuerpo a la mente y de la mente al Atma.

Del discurso Divino en el Curso de Verano en Brindavan,
29 de mayo de 1991.

MAS ALLÁ DE LA MENTE

¿Qué podrían hacer las fuerzas malvadas de Kali a un hombre cuyo corazón está lleno de compasión, sus palabras están inmersas en el amor y su cuerpo consagrado al servicio de los demás?
El conocimiento de todos los Shastras y Vedas no servirá para correr el velo de la mente que se encuentra entre el individuo y Dios.
Este velo hace que parezcan separados.
Dios y el hombre, aunque los dos son Uno.
Cuando se vence a la mente, Dios y el hombre, la Naturaleza y Dios, la causa y el efecto se vuelven uno.

La mente es la responsable de la diferencia de opiniones, de los gustos y aversiones y de la diversidad de actitudes. El mundo se percibe a través de la mente, está permeado por ella. Sin la mente no podría haber mundo, apegos, odios, alegrías ni tristezas. Debido al apego y al odio, el hombre actual está hundido en la miseria. Como la mente es la causa básica de todo esto, el hombre debe ir más allá de las debilidades naturales de la mente hacia la supramente, para tener la capacidad de

reconocer a la Divinidad. En los tres estados de vigilia, sueño y sueño profundo, el hombre está ligado a la mente. Cuando el hombre trasciende estos tres estados al desarrollar su visión interna, avanza de lo humano a lo Divino.

Hay un dicho sánscrito: "Eso que se ve está sujeto a extinción". Otro dicho es: "Lo que está en el microcosmos está en el macrocosmos". Todo lo que es aparente en el microcosmos es una réplica en miniatura del macrocosmos. Es como el árbol que se encuentra en estado latente en la semilla. La semilla y el árbol no son diferentes. Cuando surge el árbol no son diferentes. Cuando surge el árbol la semilla desaparece, se vuelve sin forma. Tanto en la forma como en lo sin forma, el principio de Ser existe como uno y lo mismo. Cuando observamos la semilla, el árbol no es visible, cuando vemos el árbol, la semilla no es visible. Sin embargo, todo lo que puede verse en el árbol, las ramas, las hojas, el fruto, son inmanentes en la semilla. Cuando indagan acerca de la Divinidad inherente en el hombre, pueden reconocer esta profunda y sagrada realidad.

Mientras el hombre sólo vea con su visión externa, experimentará sólo lo externo. Cuando el hombre desarrolle la visión interna y experimente la Divinidad interna, observará el cosmos como un reflejo de lo Divino. Esto se denomina realización de lo Divino Cósmico. ¿Cuál es la diferencia entre lo Divino Cósmico y lo Divino Interno? No existe diferencia entre ellos, sin embargo, cuando el individuo lo experimenta se describe como lo Divino Interno. Cuando la experiencia individual se extiende a todo el Universo, se (lama Divino Cósmico. El ser individual y el Omniser son uno, como la cáscara de una fruta y el jugo que está dentro de ella. Las diferencias que uno observa en el mundo surgen, no desde la naturaleza de la creación, sino. de la perspectiva desde la cual contemplamos al mundo. El punto de vista del hombre acerca del mundo debe cambiar y no podrá hacerse mediante argumentos intelectuales. Cuando la mente se controla se puede experimentar la unicidad del individuo con lo Divino.

Los objetos externos pueden dar placer parcial, momentáneo. Al perseguir estos placeres momentáneos el hombre desaprovecha su preciada y sagrada vida.

Desde el momento en que despierta hasta que se dispone a dormir, el hombre mira todo externamente. Es muy raro que dedique algunos momentos al desarrollo de su visión interna. Los objetos externos pueden dar placer parcial, momentáneo. Al perseguir estos placeres momentáneos el hombre desaprovecha su preciada y sagrada vida. De esta forma nunca logrará la paz. El hombre dedica un tiempo y energía considerables en decorar su hogar esperando que el resultado le brinde alegría, pero, ¿cuánto tiempo dura esta alegría? Lo que el hombre debe esforzarse en embellecer es su corazón. Esto no es visible físicamente, sin embargo, la belleza de un corazón puro está más alla de cualquier descripción. ¿Qué es lo que da belleza al corazón? Las

virtudes como el amor, la tolerancia y la compasión. Estas cualidades le confieren bienaventuranza perdurable. Las palabras y las acciones de un hombre así, son dulces; él es digno de adoración. Todo hombre debe tener como meta volverse un hombre así, un ideal de ser humano.

¿Qué significa adoración al Señor? No es sólo la ofrenda de la adoración y de los rituales. Es un intento de fundirse con lo Divino, de experimentar la bienaventuranza de la unidad con lo Divino, de reconocer la unidad en la diversidad y la Divinidad que está presente en todos los seres.

La Naturaleza no proporcionará una bienaventuranza verdadera mientras se vea desde un punto de vista físico y mundano. El placer qué produce cualquier objeto mundano depende de la condición en la cual se disfrute. Por ejemplo, un mango no tendrá sabor si está muy tierno, será ácido si está medio maduro y estará dulce cuando está maduro. De igual forma, la Naturaleza es una fruta dulce, pero si se ve desde un punto de vista puramente sensorial sólo nos producirá un sabor amargo. Mas cuando se ve como la manifestación de lo Divino se hace aparente su dulzura única.

Los pensamientos influyen en la visión, la cual a su vez afecta la mente. Los pensamientos asumen una forma buena o mala. Los buenos pensamientos, palabras y acciones hacen de un hombre un verdadero hombre. Este es el mensaje de las imágenes de los tres simios, uno con los ojos cerrados, otro con los oídos tapados y el tercero con la boca tapada. ("No veas el mal, no oigas lo malo, no digas nada malo".)

Hoy en día, todo el ambiente está contaminado por las cosas que ofenden la vista, los oídos y la lengua. Todos deben liberarse de esta triple contaminación. Deben volver la mente hacia Dios.

Para disfrutar la fragancia del sándalo, éste tiene que frotarse vigorosamente contra una piedra. Igualmente, para experimentar la gran fragancia que emana de la Naturaleza debemos realizar su unidad con lo Divino. Debido a esto es necesario trascender los límites de la mente común y proceder hacia la mente más elevada, la mente iluminada y la supramente.

No debe creerse que ésta sea una tarea difícil, por el contrario, es muy fácil; por ejemplo: la gente cree que apegarse a la verdad es muy difícil; en realidad lo que crea problemas y dificultades es decir las cosas que no son verdad. Se tiene que idear toda una serie de maquinaciones para encubrir una mentira, pero atenerse a los hechos tal como son, resulta fácil. El hombre debe darse cuenta de que resulta fácil ser bueno, lo que causa dificultades es desviarse por el mal camino. Uno no puede siempre evitar cometer un acto equivocado, pero se debe aprender la lección para no repetirlo. Eso es práctica espiritual. Cuando admitan que Dios está en todos los seres, deben fortalecer esta convicción y actuar sobre esa base. Por el contrario, los hombres que admiten creer en Dios no viven de acuerdo con sus creencias debido a

su apego a inútiles bagatelas. He aquí un ejemplo de la vida de Sri Ramakrishna Paramahansa.

Sri Ramakrishna Paramahansa acostumbraba disfrutar en éxtasis la adoración a la diosa que estaba en el templo construido por Rani Pashmani. Una noche entraron unos rateros en el templo y se llevaron todas las joyas que tenía la estatua de Krishna. Con el propósito de cumplir sus deberes sacerdotales, se dirigió al sobrino de Rani Rashmani, Mathuranath, y le dijo: "Señor, anoche entraron los rateros en el templo y se llevaron todas las joyas que tenía la estatua de Krishna". Mathuranath se enfadó y se dirigió al templo junto con Ramakrishna. Perdiendo el control y la ecuanimidad, empezó a gritar lleno de ira: "¡Oh, Krishna! ¿No te da vergüenza? Si no puedes proteger tus joyas, ¿cómo puedes proteger al mundo entero? ¿Estabas paralizado cuando los ladrones se llevaron tus joyas? ¿O quizás dormido? Esto es un descrédito para tu Divinidad".

Al oír esas palabras, Sri Ramakrishna dijo: "Mathuranath, cierra tu boca. ¿Por unas cuantas joyas insignificantes censuras así a Dios? Si la diosa de la riqueza, Lakshmi, es la consorte del Señor, ¿por qué te afliges ante la pérdida de unas cuantas joyas sin importancia? El Señor no puede tener sentimientos tan innobles. Te alteras por la acción de unos ladrones a quienes les gustaban las joyas y se acercaron al Señor para llevárselas. Tu amor por esas joyas te hace angustiarte así, sin embargo, el Señor carece de deseos. Está dispuesto a entregarse El mismo, ¿tú crees que se va a preocupar por esa insignificante pérdida? Por consiguiente, cambia tu forma de pensar. No critiques a Dios". Ante estas palabras, Mathuranath se avergonzó.

Enseguida, Ramakrishna se sentó cerca de la estatua de Krishna y oró: "¡Oh Krishna! Mientras estemos atrapados en el tumulto del mundo, hablaremos como unos ebrios. Sólo cuando estemos inmersos en Dios podremos abstraernos de nosotros mismos. Por ello, no me permitas intoxicarme. Concédeme la gracia de olvidarme de mí". Esto es lo que significa: "El conocedor de Brahman se vuelve Brahman". Cuando experimentan lo Divino, ven lo Divino en todo.

¿Cuándo experimenta el hombre al Divino Ser puro? Sucede en el cuarto estado de conciencia, turiya (más allá de los estados de vigilia, sueño y sueño profundo). Este es el estado de supramente. En ese estado el hombre es uno con lo Divino. No tiene atributos, así que es capaz de permear todo. La Naturaleza está determinada por las cinco cualidades: sonido, tacto, forma, gusto y fragancia (éstas son las cualidades del espacio o éter, aire, fuego, agua y tierra, los cinco elementos básicos). Con la pérdida de las cinco cualidades, empezando por la fragancia, surge un proceso de expansión. Finalmente nos queda el éter o espacio que tiene una sola cualidad, el sonido, y la capacidad de permear todo. Si es así, ¿cuánto más penetrante será el Señor, que carece de atributos?

Si el hombre dice: "Formulo esta pregunta al mundo entero, no tengo nada que ver con el mundo. ¿Soy la verdad o no?" La respuesta de que él es la verdad se evidenciará con unas cuantas palabras. Vemos frente a nuestros ojos a muchas personas que mueren, que son cremadas o enterradas después de su muerte. A pesar de esto todos tienen un deseo: "Yo tengo que vivir para siempre". ¿Cuál es el sentido interno de este deseo? Ustedes son eternos y la idea de inmortalidad surge de esto. El cuerpo es impermanente, pero ustedes son eternos. Se tiene que entender apropiadamente esta verdad. No importa lo que uno vea, uno siempre dice: "Debo vivir, debo vivir', nunca dice: "Yo también moriré algún día". Incluso si esta idea llega, está acompañada por el deseo de vivir un poco más. Hasta un enfermo que tiene cien años de edad le dice al doctor: "Por favor, póngame esa inyección con cuidado para que no me duela". La mente busca comodidad perpetuamente.

La verdad, la bienaventuranza y la belleza son formas de lo Divino. Se conocen también como sathyam, shivam, sundaram. Representan la verdadera forma del hombre. Shivam es lo que no muere, sathyam (verdad) es lo que no está sujeto a cambio (debido al tiempo, lugar o circunstancias). La belleza (sundaram) es la forma de lo Divino. Vishnu se describe como amante de la belleza. El hombre se describe como amante de la comida. ¿Cuál es esa comida? El cuerpo (denso) florece con la comida, pero está destinado a perecer algún día. En cambio el cuerpo sutil, dotado de fuerza vital, de mente y de inteligencia vive más tiempo, pero, ¿cuánto más? Sólo tanto como perdure la mente. Cuando la mente está ausente, ¿qué pasa? Este estado se describe como estado de sueño profundo. En este estado sólo existe el cuerpo causal, no hay mente, es un estado de bienaventuranza.

Por consiguiente es esencial entender el funcionamiento de la mente. El hombre y la mente no están separados. Tratar a la mente como algo separado y estar sujeto a ella es un error. Se debe tratar como un siervo mientras permanezca la conciencia mentecuerpo. Hoy en día el hombre sigue los dictados de la mente.

¡Queridos estudiantes! No es fácil dominarla mente de inmediato, pero deben empezar a ponerla bajo control. Cuando la mente desea algo, inmediatamente deben poner el intelecto a funcionar. ¿Por qué? Para que el intelecto les dé el consejo apropiado. Se debe enseñar a la mente esta lección: "¡Oh mente!, no hagas tus caprichosos juegos. Examina tus deseos usando el poder del discernimiento para descubrir si es bueno o malo, si es correcto o no. No desees adquirir cualquier cosa que se te antoje". Cuando su meta es educar la mente de esta forma, hacen que pierda su potencial. Vijñana está llena de inteligencia y sentido común. Viene a ser la Voluntad Intelectual Divina, sólo así podrán entender la verdadera naturaleza humana. A través de este poder de la voluntad se puede reconocer la Divina Naturaleza Cósmica.

El Poder Cósmico se tiene que ver con los ojos, experimentar con la mente, practicar con el cuerpo y volverse parte integral de nuestro Ser. No hagas conjeturas acerca de si es o no posible. Si toman la determinación todo es posible. Si una hormiga toma la determinación puede viajar cualquier distancia. Sin embargo, si un águila no tiene la voluntad de volar, se limitará a vivir en el suelo. Resuélvanse a terminar lo que desean con una firme determinación.

Desarrollen el sentimiento de "Dios y yo somos uno". Esto no debe ser sólo un ejercicio verbal. Tienen que entender las implicancias del mantra que recitan, como "So ham" (El es yo) y vivir de acuerdo con ello. Esa es la verdadera concentración.

La mayoría de los estudiantes no escuchan con atención los discursos. ¿Cómo podrían practicar las enseñanzas? Los ojos están vueltos hacia Swami pero los oídos no captan lo que dice Swami. Unos pocos se pueden beneficiar con estos discursos. Si uno o dos practican las enseñanzas, ¡con eso es suficiente!

Escuchen con cuidado, analicen lo que han oído y lleven a la práctica lo que hayan asimilado. Este es el significado del precepto de la Upanishad: "escuchar, reflexionar y practicar". Así como carece de sentido preparar un delicioso platillo a menos que se vaya a comer y digerir, tampoco tiene sentido oír los discursos a menos que se vaya a llevar a la práctica lo que de ellos se aprenda. Sólo así se experimenta la bienaventuranza del aprendizaje.

Las lecturas metafísicas no transforman la mente. Lo que se aprende se debe llevar a la práctica. Esta es la verdadera filosofía Vedanta que tienen que aprender hoy; ésta es la clase de espiritualidad esencial para ustedes. El Nombre del Señor en sus labios, el pensamiento de Dios en su mente, la visión del Señor en sus ojos y la meditación en el Señor con amor; estos cuatro preceptos les otorgarán una bienaventuranza inefable. Esfuércense en obtenerla.

El carácter de los niños debe ser fuerte y puro. Otórguenles toda la confianza y el valor que requieren para que sean buenos, honestos y confíen en sí mismos. No es suficiente que aprendan algo para que puedan ganarse la vida. La calidad de vida es más importante que el nivel de la misma. Los niños también deben sentir reverencia hacia su religión, su cultura, sus logros educativos y su país. Deben aprender bien su lengua madre para que puedan apreciar las obras poéticas y épicas escritas por los profetas de su nación. Esto les servirá de guía muy valiosa en los tormentosos días por venir.

Del discurso de Bhagavan en el Auditorio Sai Ramesh,
Brindavan,
el 22 de mayo de 1993.

LO DIVINO Y EL DESTINO

La Diosa de la riqueza (Lakshmi) florece en la punta de la lengua; los amigos y parientes cercanos crecen en la punta de la lengua; la esclavitud N, la liberación emanan de la lengua; la punta de la lengua hace que la muerte sea una realidad.

El habla constituye la riqueza del mundo; fomenta la amistad y el parentesco. El lenguaje nos proporciona la dulzura y el afecto en toda relación. El habla, además, nos guía en el camino hacia la muerte.

El lenguaje está dotado de un poder inmenso; el poder y la potencialidad del habla representan los sentimientos divinos del hombre. Por consiguiente deben ser muy cuidadosos con lo que dicen. Los misterios de la creación son maravillosos. Cuando dos personas se encuentran en algún lugar o momento, se hacen evidentes las diferencias entre ellos. Sus modos y formas de ser son distintos. Difieren en su astucia, en su inteligencia, sus opiniones también varían. Los materialistas enfatizan esas diferencias al no entender lo que subyace en esas diferencias. En la actualidad crece cada vez más el número de intelectuales que ignora la unidad que hay bajo esa diversidad. Propagan el culto por las diferencias. Las buenas personas que se dan cuenta de esa unidad detrás de esa aparente diversidad decrece día a día. Esto es muy desafortunado.

La tarea más importante del hombre es reconocer la unidad que subyace en la multiplicidad. Si indaga con una mente pura y sin egoísmo, verá que el nacimiento y la muerte son comunes a todos los seres y a todos los hombres. Cada persona experimenta hambre y sed. Estas son verdades que se aplican a todos, sean millonarios o pobres, cultos o ignorantes. Todo ser humano tiene un cuerpo y un espíritu. En consecuencia, todos disfrutan cierto grado de libertad. Esto se describe como "libre albedrío". El hombre está predispuesto a destacar las diferencias más que a unificar las partes, porque no entiende la naturaleza de esa libertad.

El hombre es una combinación de dos tipos de rasgos. Uno es la naturaleza animal, y el otro es la naturaleza Divina. Dominado por la codicia, la lujuria, la ira, el apego, el orgullo y el egoísmo (los seis enemigos del hombre), se degrada hasta el nivel animal o irracional. Por otro lado está el que hace uso correcto de las virtudes otorgadas por Dios, como la inteligencia, la sabiduría, la moral, el que sigue el camino de la verdad y la rectitud y se ocupa en el desarrollo de actividades divinas y finalmente realiza lo Divino. El hombre puede escoger el camino que lo lleva a la irracionalidad o a la Divinidad, porque las posibilidades son las mismas. Lo que importa es el camino que elige. Así como son los pensamientos son los resultados. La mente determina la meta que uno persigue. Por lo tanto, es esencial llevar a la mente por el camino correcto y darse cuenta de la nobleza de la existencia humana. Si tienen un cuchillo lo pueden usar para cortar vegetales y preparar un buen alimento o para quitarle la vida a una persona, comportándose de forma demoníaca, no como ser humano.

Así, la mente es responsable de la conducta irracional o de la conducta Divina. En lenguaje vedántico esto se expresa así: "La mente es la causa de la esclavitud o de la liberación humana".

El estado de la mente depende de la naturaleza de los pensamientos que bullen en ella. Incluso el olor del papel depende de lo que se envuelve en él, flores, pescado o papas fritas. Cuando la mente se usó con propiedad, el hombre alcanza su plenitud.

El hombre percibe el mundo en términos de diversidad, pero como lo declara la Escritura "Sólo existe el Uno: el sabio lo nombra de varias formas". La gente experimenta calor y frío, alegría y tristeza, oscuridad y luz, ganancias y pérdidas. Todos son aspectos opuestos de una misma cosa y no dos cosas diferentes. Por ejemplo: la oscuridad nos ayuda a disfrutar de la luz; si no hubiera oscuridad la luz no tendría valor. La oscuridad es ausencia de luz y la luz es la ausencia de oscuridad. La oscuridad le da valor a la luz. La tristeza contribuye al valor que tiene la felicidad; asimismo, la censura tiene su valor, realza a la alabanza, es un escalón hacia la alabanza, ambas son interdependientes.

La causa es una y la misma para todas las experiencias relativas al placer y al dolor, a la alegría y ala tristeza. Todos los problemas que uno experimenta son escalones hacia la felicidad; ésta es la esencia del Vedanta, por consiguiente, para el hombre la práctica espiritual consiste en cultivar la ecuanimidad de la mente, sin sucumbir a la tristeza ni sentirse complacido debido a un suceso feliz. En la vida diaria, la gente experimenta toda clase de felicidad y aflicción. Las Escrituras declaran: "Actúa igual frente a la alegría o frente ala tristeza, frente a la ganancia o la pérdida".

¡Encarnaciones del amor Divino! ¿Cuál es el propósito de su asistencia al ashram? ;Cuál es el significado interno? Han venido a llevar una vida llena de paz, sagrada, llena de bendiciones, dedicados a lo Divino. Esta paz no se encuentra en el mundo externo. La paz es su verdadera forma, así como la verdad. Es tonto pensar que tienen que ir a buscar la verdad a algún lugar. La verdad es conocer el propio Ser, !a paz es vivenciar el propio Ser. La causa de la ausencia de paz es involucrarse en experiencias externas ignorando al Ser interno.

Todas las cosas, buenas o malas en el mundo, están relacionadas con las acciones del hombre. Su bienestar se basa en su conducta. Su riqueza depende de sus acciones. Cuando su conducta sea buena tendrá asegurada la paz y la prosperidad. Esto requiere fortaleza. La oración de la Upanishad dice: "Que tengamos tolerancia mutua, que nos regocijemos juntos, que luchemos juntos".

La ecuanimidad o tolerancia es un instrumento muy poderoso. Dharmaja, el mayor de los pandavas, pudo lograr muchas victorias con el arma de la tolerancia. La tolerancia no es un signo de debilidad o de cobardía. Ninguna otra arma tiene el poder que ella posee. No debe usarse como un instrumento individual, también debe practicarse colectivamente. Esta es la razón por la cual las Escrituras recomiendan tolerancia colectiva desde el principio de la búsqueda espiritual. ¿Cuál es el significado interno? Vivamos y actuemos en armonía, crezcamos juntos, valoremos la sabiduría que hemos adquirido juntos. Vivamos en completa armonía sin malos entendidos. Así que no permitan los malos entendidos entre ustedes. Deben vivir en amistad como si fueran hijos de una misma madre.

Dios es todopoderoso. Sin embargo, es necesario el esfuerzo humano al mismo tiempo, sin él, el hombre no disfruta de los beneficios de la Gracia de Dios. Sólo cuando tengan tanto la Gracia Divina como el esfuerzo humano podrán experimentar la bienaventuranza, así como disfrutan de la brisa del aire del ventilador sólo cuando tienen tanto el ventilador como la energía eléctrica para operarlo.

En el gran drama del juego cósmico, el director del drama, Dios, también es un actor. El juego cósmico se gobierna con ciertas normas y reglas. Dios no se puede comportar de forma arbitraria aunque sea todopoderoso: sus acciones tienen que ir de acuerdo con su papel en el juego cósmico. Hay ciertas reglas sobre cómo debemos actuar de acuerdo con el tiempo, el lugar y las circunstancias. El no puede comportarse en forma caprichosa sólo porque es todopoderoso.

Por ejemplo, un oficial de tránsito que establece las leyes de tránsito no las puede desobedecer basándose en que él es el autor de ellas. Asimismo, el Creador tiene que someterse a las leyes que El estableció para la Creación.

Los hombres involucrados en los asuntos mundanos que no reconocen esta verdad, preguntan por qué, en ciertas situaciones, Dios no usa sus poderes ilimitados para cambiar algunos sucesos. Este tipo de preguntas nacen de una concepción muy limitada de las cosas al no entender cómo opera lo Divino. Sólo se centran en ellos y en sus intereses y preguntan: "Al ser éste un templo sagrado, ¿cómo puede ocurrir algo profano aquí?" Ven las cosas desde un punto de vista muy limitado. No se dan cuenta de que para Dios el Universo es su templo. Así, cualquier cosa que ocurra en cualquier lugar, sucede en el templo de Dios. El cosmos es la forma de Dios, Vishnu; Dios es inmanente en el cosmos. Cuando se construye un templo sobre un terreno, éste se vuelve el templo, si el templo se destruye, vuelve a ser sólo un pedazo de tierra. Para Dios, todo lugar es un templo. "Sus pies, sus manos, su boca, sus oídos, están en todas partes, abrazándolo todo. El siempre está permeando todo."

Cuando las cosas se ven desde una perspectiva muy amplia, se reconoce que cualquier cosa puede ocurrirle a alguien en cualquier lugar y en cualquier momento. Nadie tiene la capacidad para determinar dónde puede suceder algo. La vida puede terminar en un pueblo, en el agua o en el bosque. La vida de cada uno terminará en el lugar, la forma y el momento en que El lo determine. Es inevitable. Esto ocurre de acuerdo con la operación de la ley de la Naturaleza que se basa en los pares de opuestos en la vida. Hay un conflicto continuo entre estos pares de opuestos (placer y dolor, nacimiento y muerte, etc.).

A modo de ejemplo, he aquí un episodio del Mahabharata. Krishna era todopoderoso. Estaba consciente de que las conversaciones de paz con los kauravas no tenían sentido debido a su necedad. Sabía que la guerra era inevitable, pero en el contexto de los asuntos

mundanos y de acuerdo con la opinión p6blica, El tenía que hacer un esfuerzo para fomentar la paz. En consecuencia partió como embajador de los pandavas e hizo un esfuerzo en vano para convencer a los kauravas de que aceptaran un acuerdo de paz. Actuó como si su misión de paz hubiera fallado y les dijo a los pandavas que la guerra era inevitable. Todo eso eran escenas de su obra de teatro.

Se ha preguntado por qué Draupadi fue humillada de varias formas, cuando Duryodhana se comportaba con descaro siguiendo sus impulsos más bajos para conseguir sus feroces propósitos y Krishna no intervino para evitarlo. ¿Por qué Krishna no destruyó al malvado Duryodhana? La razón es que su tiempo todavía no había llegado. Bhima era el instrumento destinado para asesinar a Duryodhana. Duryodhana tenía que morir en manos de Bhima y no de Krishna. Krishna esperó el momento apropiado.

Así, todo lo que ha de pasar, en qué momento y de qué manera, ha sido determinado y el solo hecho de que Yo esté por ahí no puede alterarlo.

En el salón de audiencias de Duryodhana, Sisupala espetaba insultos a Krishna, pero El esperaba; el momento apropiado tenía que llegar; sólo cuando la causa, el momento y la acción necesaria fructifican en forma combinada, ocurrirá el suceso. Krishna tuvo paciencia hasta que llegó el preciso momento. Entonces, Krishna terminó con Sisupala.

SAI BABA Y DEVOTOS OCCIDENTALES

Swami: ¿Alguna pregunta? ¿Alguna acerca de la espiritualidad?

Devoto: Estoy confundido sobre el significado de la sabiduría y el amor. ¿Están separados o uno comprende al otro?

Swami: Sabiduría y amor. El amor es realidad, la sabiduría es reacción. El amor es Dios, vivir en el amor. El amor es Dios. No este amor común, no este amor mundando. El amor es vida, la luz es de amor. El amor es Dios. ¡Sin amor, la vida es muerte en vida! El amor vive dando y perdonando. El ser vive obteniendo y olvidando. El amor sin Yo es el verdadero amor. Este amor sin Yo es muy importante. El amor es la realidad. La sabiduría es como las olas.

Han existido muchos, muchos tipos de sabiduría: las sabidurías malignas, las sabidurías espirituales, las sabidurías divinas, sabiduría, sabiduría, sabiduría. El amor es luz. El amor es vida, disfrútalo. El amor es un juego, juégalo. El amor es un sueño, realízalo. El amor es un desafío, enfréntalo. ¡El amor lo es todo! Eso es el amor puro. Existen tres tipo de amor. Lo que tú piensas que eres, lo que otros piensan que eres, y aquello que realmente eres. Lo que tú piensas que eres es el

amor físico. Lo que otros piensan que eres es el amor mental. Lo que realmente eres es el Atma. Aquí no existe el yo, sino el verdadero Yo. ¡El yo físico es sólo ego! (Aquí Swami traza una línea vertical en la pared proxima a él: "I" del ingles "Yo") ¿Qué es esto? Esto es yo. Yo ego. Bórralo. (Swami ahora hace una línea horizontal, a través de la línea vertical.) Esto es una cruz. Se mata el ego. Este es el ego mundano. ¿Qué es el mundo? Es como un sueño. Ahora todos vosotros estáis aquí, hablando, escuchando, transpirando, disfrutando. ¿Es correcto?

Devotos: ¡Sí!

Swami: ¡No!

Devotos: (Risas)

Swami: De noche duermen y sueñan. En este momento vuestro cuerpo esta en Prashanti Nilayam, vuestra mente está, en el sueño, en California. ¿Pero quién eres tú? ¿Tu cuerpo o tu mente? No, éste es un sueño diurno. Aquél es un sueño nocturno. Este también es un sueño. Aquél también es un sueño. Estás en aquel sueño y estás en este sueño. Eres omnipresente. El sueño diurno no está en el sueño nocturno, ni el sueño nocturno está en el sueño diurno. Tú estás en el sueño diurno, tú estás en el sueño nocturno. Tú eres omnipresente. Estás en ambas etapas. ¡Sí, omnipresente! ¡Eres pasado, presente y futuro! Para el cuerpo existe el nacimiento y la muerte. Para el alma no hay ni nacimiento ni muerte. los cuerpos físicos van y vienen, van y vienen: como nubes pasajeras. Dios es amor. Dios está en ti. Dios está contigo. Dios está en torno a ti. ¡Dios es puro! Date cuenta, eso es sadhana. Eso es trabajo espiritual. ¿Cuál es la diferencia entre el hombre y los animales, entre el hombre y las bestias? Ambos tienen ego, celos, ira, hambre, odio. Tienen las mismas cualidades, los humanos y las bestias. ¿Cuál es la especialidad del ser humano? ¡Es la sabiduría! La conciencia, la conciencia general es la conciencia mundana. Después de dormir existe un sueño. En este momento sólo existe la subconciencia. El sueño profundo es la inconsciencia. Luego de esta etapa está la superconciencia. ¡Tú eres la superconciencial ¡Tú eres el Maestro Supremo! 2Dánde está tu Maestro? ¿Quién es tu Maestro? ¡Tu Maestro es tu superconciencia! Sigue a tu Maestro, enfrenta al demonio. Pelea hasta el final. Termina el juego. ¡Sigue al Maestro! El Maestro es tu superconciencia. Tu conciencia. Tu Maestro. Este es el verdadero Yo. No este "Yo", "Yo" (señalando su cuerpo). Este soy "Yo", "Yo". Esta es mi mano, esta es mi cabeza, esta es mi mente. ¿Pero quién soy yo? Esta es la pregunta. Este es mi cuerpo. Yo no soy cuerpo. Esta es mi mente. Yo no soy mente. La "mente" está separada y "mi" está separado. Esta es mi ropa. "Ropa" separada y "mi" separado. Del mismo modo éste es mi cuerpo, "mi" separado, "cuerpo" separado. Yo no soy cuerpo. ¡Sí! ¡Piensen! Esto es cuestionamiento, cuestionamiento. El cuestionamiento es muy importante. Ahora no existe cuestionamiento, sólo tecnología y alguna información, información, información, no

cuestionamiento. Equivocación. El cuestionamiento no se utiliza. Primero información, segundo transformación. El resultado real es la transformación. La información sin transformación es inútil. Pérdida de tiempo, pérdida de tiempo. Perder tiempo es perder vida. No pierdas tiempo.

Devoto: 2Swami?

Swami: ¿Sí, señor?

Devoto: Existen muchos modos de buscar superconciencia. ¿Cómo sabremos cuál es el correcto?

Swami: Sí, muchos bulbos están allí. Muchas capacidades están allí. Miles de bulbos están allí. Hay diversidad en el mundo. Existe multiplicidad, existe diversidad. Diferencia de pensamiento, diferencia de opinión, diferencia de ideas. Esto es diferencia de tiempo. La pura conciencia sólo es pura. Algunos, luego de dos o tres años de sadhana, logran la conciencia. A otros les toma diez años. A algunos otros, veinte años. A otros treinta años. A algún otro, un día.

Devoto: Pero, ¿cómo sabremos cuál es el camino correcto?

Swami: No existe tiempo límite. La calidad es importante (en el amor). Luego, un día (chasquea sus dedos), ¡la encontraste! ¡Conciencia!

Devoto: Vimos las fotos de nuestros padres. ¿Dónde están hoy? Tus padres, madre y padre, ¿dónde están hoy?

Swami: Verás, ellos eran los cuerpos de los padres. No tengo madre ni padre. No tienes madre ni padre. ¿Quién es madre? ¿Quién es padre? Antes del nacimiento, ¿quién es la madre, quién es el padre? Antes del matrimonio ¿quién es el esposo, quién es la esposa?

Después del matrimonio, sí, existe un esposo, existe una esposa. Luego del nacimiento, hay una madre, hay un padre. ¿Antes del nacimiento? Esta es tan sólo una relación física. Escucha, observa. Esto es muy importante: esta madre y este padre físicos, luego de diez años, luego de veinte años, luego de cien años, desaparecen. Tu verdadera madre, tu verdadero padre, son permanentes. La verdad es el padre, el amor es la madre, la paz es la hija, la sabiduría es el hijo, la devoción es el hermano, los yoguis son amigos, el desapego son el esposo y la esposa.

Esto es real. La verdad es permanente. La verdad es una. Esto es un padre permanente. Di: "La verdad es mi padre, el amor es mi madre". El amor está en todas partes. Esa madre es una madre permanente. La paz es la hija. La paz es Shanti. Shanti es la hija.

Devoto: Swami, por favor, ¿puedes hablar de la religión judía?

Swami: Verás, no conozco la religión judía, o la religión hindú o la religión cristiana. La religión del amor, conozco ese amor. Existe sólo una religión, la religión del amor. Existe sólo una casta, la casta de la humanidad. Existe un solo lenguaje, el lenguaje del corazón. Existe un solo Dios y es omnipresente. Lo sé, mucho nombres y muchas formas, muchas ideas, pero la meta es una. Dios es uno. No hay diferencia. Lo

que te guste, lo que ames, eso es bueno para ti. Bueno para ti, no para El.

Verás, primero comienzas con yo, yo, yo. Luego, yo más tú, es igual a nosotros, nosotros, nosotros. Luego, nosotros más El, es igual sólo a El. No yo ni tú. Este es mi camino. Esta es mi religión. Existe un solo Dios.

Hay manos, dos manos, cinco dedos, dos piernas, una nariz, hay muchas, muchas partes. Pero sólo un corazón. El corazón es sólo uno. Como esto existen muchas religiones, muchos caminos diferentes. Este es el mundo. Dios es un solo corazón. El Universo es como el cuerpo físico. Dios es el corazón. En las diversas religiones, los nombres son diferentes, las etapas son diferentes, los colores son diferentes. El amor es sólo uno. El amor es uno.

El amor es la vida. No hay diferencia. Las diferencias son ignorancia. ¡Ignorancia! Este es mi Dios, éste, todo ignorancia. La muerte es más dulce que la ceguera de la ignorancia. Ten cuidado. La muerte es más dulce que la ceguera de la ignorancia. La ignorancia es una cualidad muy mala.

Devoto: ¿Cuál es el símbolo máximo de Dios, Tu Dios?

Swami: El símbolo máximo es el amor. No existe símbolo. Algunos usan una cruz, otros un OM, otros un fuego, otros una (una y una estrella. Esto es sólo físico. Estos son símbolos mundanos. El símbolo espiritual es sólo uno. Es el amor. No tiene forma, sólo se experimenta. ¡Experiméntalo! ¡Disfrútalo!

Devoto: ¿Es posible amar a alguien y que no te guste?

Swami: Verás, el amor significa no hacer daño. Eso es amor. Diciendo: "amor, amor, amor", esto no es amor.

"Te amo, te amo" éstas son sólo "palabras de amor". Las palabras de amor no son verdadero amor. El amor es no hacer daño.

Devoto: ¿Qué sucede con la gente con mala personalidad con la cual tienes que negociar?

Swami: Existen sólo malas personalidades, algunas malas cualidades, algunos malos hábitos. Todo eso es temporario. Existe una buena cualidad dentro del corazón. En cualquier momento hay posibilidades de cambio.

Devoto: Swami, ¿cuándo fueron los días de Krishna y Rama?

Swami: ¿Cuándo?

Devoto: ¿Hace cuánto tiempo?

Swami: Miles de años atrás.

Devoto: ¿Cinco mil? ¿Diez mil?

Swami: Krishna existió hace cinco mil ochocientos sesenta años. Rama, hace veinte mil años. Entre Rama y Krishna hay miles de años, quince mil años.

Devoto: Swami, ¿es verdad que la raza humana existió mucho antes de lo que los científicos piensan?

Swami: Verás, esta ciencia está debajo de los sentidos. Lo "aditámico", la ciencia espiritual, está más allá de los sentidos. Hay un conflicto. la ciencia (moderna) no es completa. El científico dice: ¿qué es esto?, ¿qué es esto? Esta es su pregunta. Los santos dicen: ¿qué es eso?, ¿qué es eso? ¿Qué es esto? dicen los científicos. ¿Qué es eso?, dicen los santos, la espiritualidad. "Eso" significa lejos. "Esto" significa cerca. "Cerca" significa debajo de los sentidos, "lejos" significa más allá de los sentidos.

Debajo de los sentidos está la concentración. Más allá de los sentidos está la meditación. El nombre del límite es la contemplación. Concentración, contemplación, meditación. Estos son los tres pasos. Las ciencias sólo utilizan la mente. Sólo el desarrollo material. Hay (entre los científicos) ego, celos, malas cualidades. Nada es completo, sólo partes, partes, partes. Objetivo: todos son uno, sé como todos. Este es el objetivo. La ciencia dice: "tú eres separado, yo soy separado, vosotros sois separados". Esto no es correcto. La ciencia es inútil. La ciencia es sólo material, desarrollo material. (A un devoto) ¿Qué deseas?

Devoto: ¿Qué deseo? Deseo Tu amor y guía en mi vida, Tu recuerdo.

Swami: Esto es espiritual (Aquí Swami materializa un pequeño relicario de oro con su imagen y se lo entrega al devoto).

Devoto: ¡Gracias Swamil

Swami: Gracias por tu respuesta.

Devoto: ¿Es correcto pedirte cosas mundanas?

Swami: ¿Mundanas? El cuerpo es una cosa mundana. Tu vida es también una cosa mundana. Esta es la primera etapa o el primer paso. La próxima etapa es un estado medio, luego un estado Divino, luego está en estado de Dios. Físicamente existe el trabajo puro. Mentalmente, lógico. Luego el alma. Sé feliz. Haz trabajo físico. Mentalmente adora a Dios. Luego viene la sabiduría. Trabajo, adoración y sabiduría. Estas son las tres etapas. T6malas. Hay otras tres que son muy malas: el vino, las mujeres y la riqueza. Estas tres te destruirán.

Devoto: Swami ¿por qué hay tantos celos e ira?

Swami: Los celos, la ira y el odio son debilidades. No hay razón. Sólo debilidad. Celos, ego, ira son muy malas cualidades para los sadhakas. Muy malas cualidades.

Devoto: ¿Cómo podemos impedir esto?

Swami: Puedes hacerlo desarrollando el amor. Cuando se desarrolla el amor no existe otra cosa. "El también es mío, él también es mío, él también es mío. El también es mío." En ello los celos no tienen lugar.

Devoto: ¿Los celos son la peor de todas las cualidades?

Swami: La peor de todas. ¡Fuego, fuego, fuego! El fuego mundano sólo puede quemar el cuerpo. Los celos queman la mente, el alma, las cualidades, todo. Es mejor el fuego.

Devotos: (Risas)

Swami: Lo peor son los celos. También la ira y la prisa. La prisa, quieren todo rápido, rápido. Rápido esto, rápido aquello.

La prisa provoca pérdidas. Las pérdidas provocan preocupación. Por lo tanto, no tengan prisa.

Devoto: Swami, recuerdo una discusión sobre Judas y Cristo. Se dice frecuentemente que Judas representa a un hombre malo, de hecho estaba ansioso porque Cristo mostrara su Yo total, en el sentido de que era el más educado y el más rico de los discípulos y muchas veces escuchamos lo de las treinta piezas de plata.

Swami: Si, treinta monedas de plata.

Devoto: No era codicia.

Swami: Oh, no, eso es ignorancia.

Devoto: El pensaba que era uno de los mejores discípulos.

Swami: Lo sé, aunque verás, Judas era uno de los doce discípulos. Muy importante. Este hombre no tenía plena confianza en las enseñanzas de Jesús. Una pequeña duda.

Luego de hacer la promesa a los pundits, se dio cuenta, "¡Esto no está bien! ¡Soy muy malo!" Así se sentía. Todo se debía a sus dudas. No tenía plena confianza en Jesús.

Devoto: Pero Swami, todos nosotros tenemos pequeñas dudas, en el sentido que hay más para nuestro sadhana.

Swami: Todos son diferentes. Los doce devotos son diferentes. Estos estaban muy cerca de El y eran muy queridos, devotos muy cercanos. Existía Jesús y doce devotos con El. Los doce devotos eran hombres muy importantes.

Devoto: Swami, ¿cómo podemos evitar la enfermedad?

Swami: Existe sólo un remedio. Hay muchas enfermedades. La medicina es sólo una. El amor y la devoción. Hay muchas personas educadas aquí. ¿Cuál es el significado de la educación? ¿La verdadera educación?

Devoto: ¿La realización del Atma?

Devoto: ¿El carácter?

Devoto: ¿Aprender el amor?

Devoto: ¿Desarrollar la inteligencia?

Swami: La espiritualidad más la moralidad es igual a la educación. La educación es "la luz del amor". La luz del amor es la verdadera educación. Existe ahora sólo la educación mundana, el conocimiento de los libros. ¿Con qué fin? Muchos, muchos, muchos estudiosos con muchas, muchas, muchas ideas. No hay practicidad. Desde las plataformas donde hablan, son todos héroes. En el sentido práctico, son todos ceros. ¡Primero lo práctico! No hay felicidad dentro. Sólo educación, educación. La gente dice: ¡Oh, es un hombre educado, un hombre muy intelectual, muy inteligente! En su interior no es feliz. Entonces, ¿para qué sirve? La autosatisfacción es importante. La propia satisfacción, luego sacrificio, luego autorrealización. Esta es una

educación completa. De la autosatisfacción, la base es la confianza en uno mismo. Sin una base no existe una pared. La pared es la autosatisfacción. El autosacrificio es el techo. La autorrealización es la luz. Los cuatro son importantes.

Devoto: ¿Cómo logramos todo esto?

Swami: Hagan sadhana. ¿Qué significa? Alguna práctica espiritual. Acción. Sadhana significa práctica, práctica espiritual. Japa, archana, meditación, bhajan o algún trabajo, algunas enseñanzas. Esto es sadhana.

Devoto: A veces Swami, tengo dudas.

Swami: ¿Qué?

Devoto: Tengo la fortuna y la bendición de saber de Tu presencia, a veces más en América que aquí. Con frecuencia te siento en mi corazón.

Swami: Sí, sí, lo sé. Lo entiendo. Esa es tu confianza, tu bhakti, tu devoción. Más que aquí, lo experimentas allá.

Devoto: Cuando vine a ti la primera vez, solicité una entrevista y, durante la meditación me dijiste: "Sí, pero Yo te entrevisto todo el tiempo".

Swami: Ese no es Mi poder, ése es tu poder. Esa es tu devoción, tu amor. Soy sólo un siervo. lo que tú quieras, estoy listo. Siempre soy tu siervo,

Devoto: ¿Pueden ser nuestros Tus poderes?

Swami: Sí, se los daré. Soy vuestro siervo. ¿Qué es un siervo? le dicen, ven a la cocina, ve aquí, ve allá y él debe ir. Soy sólo un siervo. ¡Sólo recen, sólo recen!

OM SAI RAM

24/12/78

¿Cuál es exactamente el propósito de todos los Shastras, del Bhagavata, de los Puranas, de estos discursos y de los Harikatas? Es decirle al hombre la verdad acerca de sí mismo. No es una conspiración para guiarlos por el mal camino. Ese no

es el deseo de los sabios que los escribieron. Ustedes conocen sólo el presente y lo que está pasando frente a sus ojos. No saben que el presente se relaciona con el pasado que prepara el curso del futuro. Es como los encabezados y los títulos de una película que ven en la pantalla; leen los letreros conforme van pasando las escenas. Cada nueva letra o palabra borra la que ya pasó frente a sus ojos. Así como cada nacimiento borra la memoria del que ya se experimentó con anterioridad.

Baba